

ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય

[ગુજરાતી કૉપીરાશિદ વિભાગ]

અનુક્રમાંક ૭૪૮૨

વર્ગીક

પુસ્તકનું નામ જયંતીલાલે શિખામણી

વિષય સૃષ્ટિ

નવ-દંપતીને શિખામણ.

[ગૃહસંસારની શિખામણોનો અપૂર્વ ગ્રંથ]

પ્રયોજક

મણિલાલ જોડાલાલ વ્યાસ

દોશીવાડાની પોળ-અમદાવાદ.

भार्या मूलं गृहस्थस्य भार्या मूलं सुखस्य च ।

भार्या धर्मफलावाप्तौ भार्या सन्तानवृद्धये ॥

સંપાદક તથા પ્રકાશક

ચુનીલાલ વર્ધમાન શાહ

વડવાણુનિવાસી

સારંગપુર, તળીયાની પોળ-અમદાવાદ.

સુધારા વધારા સાથેની દ્વિતીય આવૃત્તિ. પ્રત ૧૦૦૦.

વિ. સં. ૧૯૭૪. ઇ. સ. ૧૯૧૮.

મૂલ્ય ૧૥ રૂપિયા.

મહાદેવ રામચંદ્ર જાગૃષ્ટે,

ત્રણ દરવાજા-અમદાવાદ.

મણિલાલ જોડાલાલ વ્યાસકૃત પુસ્તકો.

- ૧ નવ-દંપતીને શિખામણ. (આરોગ્યનો મંથ) બીજી આ.કિ. ૧-૮-૦
- ૨ અલાઉદ્દીનનો ઉદય. (સચિત્ર ઐતિહાસિક નવલકથા). ,, ,, ૨-૦-૦
- ૩ ખૂન કે ભદ્ર? (સચિત્ર ડિટેક્ટીવ નવલકથા). ,, ,, ૧-૦-૦
- ૪ કલ્યાણી અથવા હજાર વર્ષ પર્વેનું હિંદુસ્તાન.
(ઐતિહાસિક નવલકથા). ,, ,, ૧-૮-૦
- ૫ મહાકાલીનું ખડગ. (અત્કારિક નવલકથા). ,, ,, ૧-૮-૦

અમદાવાદ-સલાપોસ રોડ પર આવેલા ધી કાયમંડ જ્યુબિલી પ્રિન્ટીંગ પ્રેસમાં પરીખ દેવીદાસ જાગનલાલે ૧૯૧ થી ૩૧૨ સુધી તથા પહેલો દરમો છાપ્યો, અને બાકીનો ભાગ અમદાવાદ ઢાલગરવાડામાં આવેલા ધી વિજય પ્રવર્તક પ્રિન્ટીંગ પ્રેસમાં મોહનલાલ જાગનલાલે છાપ્યો.

પ્રસ્તાવના.

(દ્વિતીય આવૃત્તિ)

માત્ર ટુંકા વખતમાં આ ખીજી આવૃત્તિ છપાવવાનો અવસર આવ્યો છે, તે આ પુસ્તકની લોકોપયોગિતા તથા લોકપ્રિયતાનું સૂચન કરે છે. ગૃહસંસારની શિખામણોના સંબંધમાં આ પુસ્તક સર્વાંશે સંપૂર્ણ હોવાનો દાવો કરતું જ નથી. કેટલાક ઉપયોગી વિષયો હજી બાકી રહ્યા છે અને મિત્રો તથા સુચ વાચકો તરફથી તેને માટે માફ ધ્યાન ખેંચવામાં આવ્યું છે. એ રહી ગએલા ઉપયોગી વિષયોને માટે આના જોડે જ એક ખીજો ગ્રંથ તૈયાર કરાવવાની તજવીજમાં હું છું અને દૈવકૃપાએ તેમાં સફળતા મળશે. આ પુસ્તકની આ ખીજી આવૃત્તિમાં કેટલોક સુધારો કરવા ઉપરાંત નવાં ત્રણ પ્રકરણો ઉમેરવામાં આવ્યાં છે. આ પુસ્તકમાંના વિષયોની સાથે એ ત્રણ પ્રકરણોના વિષયોનો અતિનિકટનો સંબંધ હોવાથી આ પુસ્તકમાં જ તે દાખલ કરવાનું ઉચિત માન્યું છે. આ પુસ્તકને માટે કેટલાંક વર્તમાનપત્રોએ, વાચકોએ, મિત્રોએ અને ગુજરાત સાહિત્યસભાએ જે પ્રશંસાના ઉદ્ગાર જાહેર કર્યા છે, તે માટે તેઓ સર્વનો હું આભારી છું.

અમદાવાદ.

તા. ૧-૩-૧૯૧૮.

} ચુનીલાલ વર્ધમાન શાહ.

(પ્રથમ આવૃત્તિ)

કોણ જાણે આર્યાવર્તની પ્રજા ઉપર પ્રભુનો કેવોએ કોપ ઉતર્યો છે કે દિવસે દિવસે લોકોમાં જીદા જીદા પ્રકારના રોગો પ્રવેશ કરતા જાય છે અને તેથી દિવસે દિવસે પ્રજા નિસ્તેજ તથા અલ્પજીવી બનતી

જાય છે. આ કારણથી, થએલા ખરેખરા રોગો મટાડનારાઓ કરતાં શક્તિ વધારનારા વૈદ્યો અને તેમની ચિત્રવિચિત્ર નામવાળી દવાઓ વધતાં જાય છે. જે દેશમાં પહેલાં રોગો બહુ જ ઓછા ઉત્પન્ન થતા અને જે ઉત્પન્ન થતા તો થોડા આરોગ્યના નિયમોના પરિપાલનથી અથવાતો પથ્ય પાળવાથી પોતાની મેળે દૂર થઈ જતા હતા, તે જ દેશ આજે હજારો વૈદ્યો અને લાખો દર્દીઓથી ઉભરાઈ જાય છે. આશ્રમધર્મનું યથાર્થ પાલન કરવાની બેદરકારી અને ગૃહસ્થાશ્રમમાં આહાર વિહારાદિના નિયમોનું અજ્ઞાન એ જ એ અનેક રોગોનાં મૂળ છે; એ મૂળ દૂર કરવામાં ન આવે ત્યાંસુધી દેશમાં ગમે તેવા અને તેટલા ડાક્ટરો અને વૈદ્યો ઉત્પન્ન થાય, તોપણ તેથી દેશનું આરોગ્ય સુધારવાની આશા રાખવી વ્યર્થ છે. કહેવાનું તાત્પર્ય એ કે ઉત્પન્ન થએલા રોગો મટાડનારા ‘ઉપચારકો’ કરતાં રોગ ઉત્પન્ન જ નહિ થવા દેનારા ‘ઉપદેશકોની’ આપણા દેશને વધારે મોટી જરૂર છે. આપણા વૈદ્યો અને ડાક્ટરો ઉપચારકો તરીકેનું કામ ઓછું કરીને ઉપદેશકો તરીકેનું કામ વિશેષ કરે, તો તેઓના જેટલા પરોપકારી ધંધાદારીઓ આ દુનિયામાં ભાગ્યે જ ખીજા કોઈ લેખાય; પરંતુ તેઓના ઉપર પણ ઉદરપોષણના પિશાચનો એટલો બધો કાબુ છે કે તેઓ કેટલીક જાતના દર્દીઓને ઉપદેશ આપીને રોગ મટાડી શકે તેમ હોય છે, છતાં તેઓ પોતાના ઉપચારકપણાને આગળ જ રાખે છે અને ઉપદેશને ગૌણ સ્વરૂપ આપી ઉપચારને પ્રધાન બનાવી દે છે ! આવી સ્થિતિમાં કેટલીક રીતે જે કામ વૈદ્ય-ડાક્ટરો બજાવતા નથી તે કામ પુસ્તકરૂપી ઉપદેશકોને બજાવવું પડે છે અને શરીરના મૂળ આધારરૂપ શુદ્ધ તથા શાશ્વતનું વિશુદ્ધ સ્વરૂપમાં સંરક્ષણ કરવાથી આરોગ્યને ટકાવી શકાય છે, બળ તથા તેજની વૃદ્ધિ કરી શકાય છે, નીરોગી તથા સુદૃઢ સંતતિ ઉત્પન્ન કરી શકાય છે અને સુખે દીર્ઘાયુ ભોગવી શકાય છે એ પ્રકારનો ઉપદેશ ચરક-સુશ્રુતાદિમુનિઓ પોતાના ગ્રંથોદ્વારા આપી ગયા છે.

ચરક-સુશ્રુતાદિના મોટા અને તત્ત્વથી ભરપૂર ગ્રંથોમાં જે અમૂલ્ય તત્ત્વ ભરેલું છે તે તત્ત્વનાં પરદેશી તજ્ઞ વિદ્વાનોએ પણ ઘણાં વખાણ કર્યાં છે. તેઓએ પણ સૌથી પહેલાં ઉપદેશની જ અગત્ય માનીને વર્ણાશ્રમ ધર્મ ઉપર લક્ષ રાખી સ્ત્રી પુરૂષને ઉપયોગી આરોગ્યના અને આહાર વિહારાદિના નિયમોનું સૂચન કર્યું છે અને પછી જૂદા જૂદા રોગોના ઉપચારોનું દર્શન કરાવ્યું છે. આરોગ્યના નિયમોનું પાલન કરવામાં અકસ્માત ચૂક થઇ જાય અને રોગ ઉત્પન્ન થાય તો તેનું શમન ચૂક સુધારીને અને સ્વદેષ પથ્ય પાળીને કરવું અને તેમાં પણ ગદ્ગલત થવાથી રોગ વધી જાય તો ઉપચારનો આશ્રય લેવો એવો તેઓનો ઉપદેશ છે. પરંતુ એ ઉપદેશને ભૂલી જવાયો છે અને તેથી જ-તત્સંબંધી અજ્ઞાનથી જ આપણી પ્રજા રોગ અને દુઃખના ભાર તળે દબાએલી રહે છે. અશક્તિ-નબળાઇ એ તો આજકાલનું મુખ્ય દર્દ થઇ પડ્યું છે અને તેના ઉપચારમાં વૈદ્યો ધાતુ-પુષ્ટીની પેટ'ટ ગોળીઓ ખવરાવી ધન કમાય છે; પરંતુ એવા દર્દીઓ જે આપણા પૂર્વજ ઋષિ મુનિઓનો શુક્રસંરક્ષણનો ઉપદેશ વાંચે અને તદનુસાર વર્તે તો તેઓને વૈદ્યોના કમાણીના સાધનરૂપ થવાથી જરૂર રહે નહિ. આ પ્રકારના ઉપદેશને વધારે સ્પષ્ટ સ્વરૂપમાં, સહેલી ભાષામાં અને કેટલાક વૈદ્ય-ડાક્ટરોના અભિપ્રાય તથા અનુભવને અનુસરીને આ પુસ્તકમાં ગુંથવામાં આવ્યો છે અને પ્રત્યેક દર્દના વધારે આકરા સ્વરૂપમાં જ્યાં ઉપચારોની અગત્ય જણાય ત્યાં ઉપચારો પણ આપ્યા છે. છતાં કહેવું જોઇએ કે આ વૈદ્યકનો ગ્રંથ નથી, પરંતુ ભૂલથી કિંવા અજ્ઞાનથી આડે માર્ગે ચડી ગએલા યુવાન પતિ-પત્નીઓને માટે 'શિખામણ' નો- 'ઉપદેશ' નો ગ્રંથ છે. તેની ગુંથણીમાં ચરક, સુશ્રુત, વાઙ્મદ, ભાવપ્રકાશાદિ ચિકિત્સાના ગ્રંથોનું, યાગવલ્કય, મનુ, આદિ સ્મૃતિઓનું, જ્યોતિષનું અને કેટલાક અંગ્રેજી ગ્રંથોનું તત્ત્વ જોવામાં આવશે. એ સંગ્રહ 'યુવક-યુવતી' નામના એક બંગાળી ગ્રંથમાંથી,

‘ગર્ભણી સ્ત્રીઓનું આરોગ્ય રક્ષણ’ નામના મરાઠી પુસ્તકમાંથી, તથા કેટલાક ગુજરાતી અંગ્રેજી આરોગ્ય વિષયક ગ્રંથોમાંથી કરવામાં આવ્યો છે, અને તે સધળો સંગ્રહ બહુ ઉપયોગી વાતોને લક્ષમાં રાખીને જ કરવામાં આવ્યો છે. વસ્તુતઃ આવા ગ્રંથને જેવડો બનાવવો હોય તેવડો બનાવી શકાય, પરન્તુ આ પુસ્તક ‘નવ-દંપતીને શિખામણ’ ના રૂપમાં હોઈ વૈદ્યક અને શારીર શાસ્ત્રને લગતી બહુ ઉંડી અને ક્લિષ્ટ બાબતોનો સમાવેશ કરવાનું વાજબી માન્યું નથી.

ગુજરાતી ભાષામાં આ પ્રકારનાં પુસ્તકો ભાગ્યે જ બહાર પડે છે અને જે વખતે લોકો કૃત્રિમ આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરવાને ફાંફાં મારી રહ્યા છે તે વખતે આવું પુસ્તક વધારે ઉપયોગી થઈ પડશે એમ ધારીને તેને પ્રસિદ્ધમાં મેલ્યું છે. આખું પુસ્તક રા. સુતીલાલ વર્ધમાન શાહે વાંચીને તેમાં યોગ્ય સુધારા વધારા કર્યા છે. આ પુસ્તક તૈયાર કરવામાં કેટલાક વૈદ્ય મિત્રોએ ઉપયોગી સૂચના કરવા માટે તેમનો અને તેનો ફેલાવો કરવામાં કેટલાક મિત્રોએ મદદ કરવા માટે તેમનો હું ખાસ આભારી છું.

અમદાવાદ.
તા. ૧-૫-૧૯૧૬.

} મણિલાલ જેઠાલાલ વ્યાસ.



વિષયાનુક્રમણિકા.



		પ્રવેશક. પૃષ્ઠ ૧
પ્રકરણ	૧ છું.	યુવાવસ્થા.	૩
	૨ જી.	શયન, શય્યા અને ગૃહ.	૭
	૩ જી.	સમાગમ.	૧૧
	૪ થું.	અસ્વાભાવિક ગમનમાં રહેલો દોષ.	૨૩
	૫ મું.	સ્તન.	૩૩
	૬ હું.	ઋતુની શરૂઆત અને માસિક ઋતુ.	૪૦
	૭ મું.	કષ્ટપ્રાપ્ત ઋતુ અથવા બાધક.	૫૫
	૮ મું.	પ્રદર રોગ.	૬૮
	૯ મું.	કુમારિકાઓનો પ્રદર.....	૭૪
	૧૦ મું.	વાઈ અથવા હિસ્ટિરિયા.	૭૬
	૧૧ મું.	લગ્ન, સ્ત્રી-પુરૂષ અને આરોગ્ય.	૮૨
	૧૨ મું.	વીર્ય અને આતંત્ર.	૯૬
	૧૩ મું.	ગર્ભસંચાર અથવા ગર્ભાધાન.	૧૦૨
	૧૪ મું.	વંધ્યત્વ પ્રાપ્ત થવાનાં કારણો અને તેના ઉપાયો.	૧૦૬
	૧૫ મું.	સગર્ભાવસ્થામાં રાખવી નોંધતી સંભાળ.	૧૧૬
	૧૬ મું.	ગર્ભધારણનાં લક્ષણો....	૧૨૩
	૧૭ મું.	દોહદ અથવા ડોહોળો.	૧૩૩
	૧૮ મું.	ગર્ભસ્રાવ અને ગર્ભપાત.	૧૩૬
	૧૯ મું.	ગર્ભમાંના બાળકનાં લક્ષણો.	૧૪૪
	૨૦ મું.	ક્યા ઉપાયોથી સન્તાન સુંદર થાય ?	૧૫૦
	૨૧ મું.	પ્રસવની તૈયારી.	૧૫૩
	૨૨ મું.	પ્રસવકાળે થતી વેદના.	૧૫૮
	૨૩ મું.	પ્રસવનો સમય અને વેદના થવાનું કારણ.	૧૬૩
	૨૪ મું.	પ્રસવ થયા પછી પ્રસૂતા પ્રત્યે રાખવી નોંધતી સંભાળ. ૧૬૮	૧૬૮
	૨૫ મું.	પ્રસૂતાનો ખોરાક.	૧૭૬
	૨૬ મું.	પુત્ર કે પુત્રીની સંખ્યા ઉત્પત્તિ અને આયુષ્ય...	૧૭૬
	૨૭ મું.	વંશ વધારવાના ઉપાયો.	૧૮૩

પ્રકરણ ૨૮ મું.	અનિયમિત ઋતુથી થતી વેદના તથા ગર્ભ- ધારણના નિયમો. ...	પૃષ્ઠ ૧૮૭
,, ૨૯ મું.	સન્તાન જીવતાં ન હોય તેના ઉપાયો. ...	૧૯૦
,, ૩૦ મું.	અર્ધમૃત અવસ્થામાં જન્મેલાં બાળકોને બચા- વવાના ઉપાયો. ...	૧૦૨
,, ૩૧ મું.	બાળકોનાં મળમૂત્રનો ત્યાગ કરાવવા વિષે. ...	૧૯૮
,, ૩૨ મું.	કેવી રીતે ઉછેરવાથી બાળકો દીર્ઘાયુષી થાય ?	૨૦૨
,, ૩૩ મું.	બાળકોના રોગ અને તેનાં કારણોનો નિર્ણય...	૨૧૦
,, ૩૪ મું.	શા કારણથી બાળક ક્ષીણ થઈ જાય છે ? ...	૨૧૫
,, ૩૫ મું.	બાળકને ધવરાવવા વિષે સામાન્ય નિયમો. ...	૨૧૮
,, ૩૬ મું.	દૂધના સંબંધમાં રાખવી જોઈતી સંભાળ. ...	૨૨૩
,, ૩૭ મું.	બાળકને ઉંઘાડવાના નિયમો. ...	૨૨૭
,, ૩૮ મું.	દાંતનું રક્ષણ ...	૨૩૨
,, ૩૯ મું.	બાળકોનો કૃમિરોગ. ...	૨૪૩
,, ૪૦ મું.	ધાત્રી અથવા નર્સ. ...	૨૪૭
,, ૪૧ મું.	બાળકોના આરોગ્ય સંબંધી કેટલાક નિયમો. ...	૨૫૦
,, ૪૨ મું.	સ્નાન સંબંધી ઉપયોગી નિયમો. ...	૨૫૫
,, ૪૩ મું.	આહાર સંબંધી ઉપયોગી નિયમો. ...	૨૬૧
,, ૪૪ મું.	અંગકસરત. ...	૨૭૦
,, ૪૫ મું.	બાળકોનો તાણનો રોગ. ...	૨૭૫
,, ૪૬ મું.	બાળકોની શર્દી તથા ખાંસી. ...	૨૭૮
,, ૪૭ મું.	બાળાગોળી અને બાળકોના પ્રતીજ્ઞ રોગો. ...	૨૮૨
,, ૪૮ મું.	બાળકના ગળામાં કાંઈ ભરાઈ રહે ત્યારે શું કરવું ?	૨૮૫
,, ૪૯ મું.	ઝોરી અને અછબડા... ..	૨૮૭
,, ૫૦ મું.	શીળી અથવા બળીઆ. ...	૨૮૯
,, ૫૧ મું.	વંશનો લોપ થવાનું કારણ. ...	૨૯૫
,, ૫૨ મું.	બાળકનો પ્રસવ થવાની ચોક્કસ મુદત. ...	૨૯૮
,, ૫૩ મું.	ઉપસંહાર. ...	૩૦૪



નવ-દંપતીને શિખામણ.

પ્રવેશક.

જ્ઞાનવતી—બહેન કિશોરી ! આજે મારી અને તારી એકાંત મુલાકાત પહેલવહેલી જ થાય છે, પરંતુ મારી સાથેની વાતચીતમાં તું શરમાઈશ નહિ, અને જાણે કે હું તારી સમવયસ્ક સખી હોઉં તેમ જ સમજજો. એ વાત ખરી કે મારી વય લગભગ ચાળીસ વર્ષની થઈ છે અને તારી વય ભાગ્યે જ પંદર-સોળ વર્ષની હશે એટલે તને મારી સાથે છૂટથી વાતચીત કરવાં કાંઈક શરમ આવવાનો સંભવ છે, પરંતુ હું તને આચ્છથી કહું છું કે તારે તે શરમનો ત્યાગ કરવો.

કિશોરી—આપની આજ્ઞા શિરે ચડાવું છું, પરંતુ મનુષ્યનો સ્વભાવ જ એવો છે કે મોટાં સાથે નાનાં છૂટથી વાતચીત કરી શકે નહિ.

જ્ઞાનવતી—એવો સ્વભાવ માણસ માત્રનો હોય છે એ વાત ખરી. પરંતુ કેટલાંક સ્થાનો એવાં હોય છે કે જ્યાં શરમ રાખવી હાનિકારક છે. જેવી રીતે એક શરમાળ દર્દી વૃદ્ધ વૈધને પોતાના કોઈ ગુપ્ત દર્દની વાત કહેતાં શરમાય છે તો તેના આરોગ્યને વિશેષ હાનિ થવાનો સંભવ છે, તેવી જ રીતે મારા જેવા સ્ત્રી વૈધ સાથે તારે વાતચીત કરતાં શરમાવું ન જોઈએ.

કિશોરી—પરંતુ મને કશું દર્દ થયું નથી.

જ્ઞાનવતી—દર્દ થયા પછી વૈદ્યની સલાહ લેવી તે કરતાં દર્દ થયા પહેલાં આરોગ્ય સંબંધી વૈદ્યની સલાહ પ્રમાણે વર્તવું અને દર્દને આવતાં અટકાવવાં એ વધારે સાઈ છે. તારી મોટી બહેન પતિગૃહે ગઈ તે પહેલાં મેં તેને ઘણીએ આરોગ્ય સંબંધી વાતો કહી હતી અને પોતાના ગૃહસંસારમાં તે તેને બહુ ઉપયોગી નીવડી છે તે તું જુએ છે. આજ-કાલ જીવાન નવપરિણીતા સ્ત્રીઓ રોગિષ્ઠ અને શીકી બની ગએલી બહુધા નજરે આવે છે અને તારી બહેન તથા તેનું બાળક કેવાં નીરોગી તથા સુંદર છે !

કિશોરી—એ તો ખરી વાત. ઘણી વાર મારી મોટી બહેન તમારાં વખાણુ કરે છે.

જ્ઞાનવતી—તું પણ થોડા જ વખતમાં હવે પતિગૃહે જવાની છે, એટલે પતિગૃહે ઉપયોગી નીવડે એવી કેટલીક શિખામણુ હું તને આપવા હચ્છું છું. પ્રસંગોપાત્ત કોઈ સાધારણુ દર્દોનાં લક્ષણો અને ધરગથ્ય ઉપાયો પણ કહીશ અને જો તું તે યાદ રાખીશ તો જે નવા ગૃહસ્થાશ્રમમાં તું થોડા સમય પછી પ્રવેશ કરવાની છે તેમાં તે વને બહુ જ ઉપયોગી થઈ પડશે.

કિશોરી—ત્યારે તમે કહો અને હું સાંભળીશ.

જ્ઞાનવતી—શાન્ત રીતે સાંભળીને જ બેસી રહેવાનું નથી. તેમાં વને જે કાંઈ શંકા ઉદ્ભવે તે પણ મને તારે પૂછવી અને હું તેનું સમાધાન કરીશ. તેમ કર્યા વિના એક વિષય સંપૂર્ણ રીતે શીખી શકાતો નથી. આજે તો હું જઈ છું, પણ કાલે પાછી આવીશ અને રોજ એક એક નવી બાબત હું તને સમજાવીશ.

પ્રકરણ ૧ લું.

યુવાવસ્થા.

જ્ઞા૦—બહાલી કિશોરી ! કાલે કહ્યા પ્રમાણે આજે હું આવી છું, માટે આવ, તને હું અત્યારે જુવાનોએ જાણવાયોગ્ય કેટલાક વિષયો એક પછી એક જણાવી દઉં.

કિ૦—બહેન જ્ઞાનવતી ! તમારી મારા પર મોટી કૃપા છે; પરંતુ શરૂઆતમાં હું કદાચ શરમાઉં તો મને દપકો આપશે નહિ હોં ! જ્ઞા૦—ધેલી ! એમાં તે શરમ શાની ! આપણા દેશમાં શરમથી જ સત્યાનાશ વળ્યું છે. શરમમાં રહીને કેટલીક સ્ત્રીઓ ખુબ દુઃખી થાય છે. સમજી સ્ત્રીઓએ ઉપયોગી વાતો પૂછવામાં કદિ શરમ રાખવી જોઈએ નહિ.

કિ૦—હીક, ત્યારે કહો જોઈએ યુવાનોએ કયા કયા વિષયો જાણવા આવશ્યક છે ? જ્ઞા૦—યુવાનોએ જાણવાનો વિષય ઘણો વિશાળ છે. તે પૂર્ણ રીતે જાણવાથી અને તે પ્રમાણે વર્તવાથી, રોગ, શોક અને દુઃખ અકાળે પ્રાપ્ત થતાં નથી. બહાલી કિશોરી ! તે પછી હવે યુવાવસ્થામાં પ્રવેશ કર્યો છે. આ વખતે આપેલો ઉપદેશ તને ઘણો લાભકારક થઈ પડશે. યૌવન છે, તે જીંદગીનો એક સર્વોત્કૃષ્ટ અંશ છે. એ વખતે પુરૂષો સ્ત્રીઓને એક માનની વસ્તુ ગણે છે.

કિ૦—હા, ખરું કહો છો બહેન ! પછી કેટલાં વર્ષની વયે યૌવન પ્રાપ્ત થાય છે, તે તો જરા સમજાવો ! જ્ઞા૦—હા, તે કહું છું. સઘળા દેશમાં કાંઈ સરખી ઉંમરે છોકરીઓને યૌવન પ્રાપ્ત થતું નથી. જુદા જુદા દેશમાં અને જુદા જુદા પાણી તથા હવામાં ઉછરતી છોકરીઓને જુદી જુદી અવસ્થા અને ઉંમરમાં યૌવન પ્રાપ્ત થાય છે.

કિં—એ તો ઘણી નવાઇની વાત ! વાર એમ કેમ ? જ્ઞા૦—ગરમ દેશમાં જેટલું વહેલું યૌવન પ્રાપ્ત થાય છે, તેટલું વહેલું યૌવન ઠંડા મુલકમાં પ્રાપ્ત થતું નથી.

કિં—ત્યારે તો ગરમ દેશ સારો, કારણકે ઝટ યુવાન થવાય, છોકરીઓ થોડી મુદતમાં ગૃહિણી થવાને લાયક થઈ જાય. જ્ઞા૦—લોકોની તે મોટી ભૂલ છે. જેઓને જલ્દી યૌવન પ્રાપ્ત થાય, તેઓના યૌવનને નાશ પણ જલ્દી થાય છે. જેઓને યૌવન ધીમે ધીમે અને મોડું પ્રાપ્ત થાય, તેઓનું યૌવન ચિરકાળસુધી ટકી રહે છે.

કિં—યૌવનને પ્રાપ્ત કરવું અને વિદાય કરવું એ કાંઈ મનુષ્યના હાથમાં નથી કે ઇચ્છા મુજબ તેને થોડું ઝાઝું રોકી શકાય. જ્ઞા૦—જો કે દેશની ભિન્નતાથી યૌવનપ્રાપ્તિનો જુદો જુદો સમય હોય છે ખરો, પરંતુ પ્રયત્ન કરવાથી યૌવનને મોડું પણ લાવી શકાય છે અને લાંબી મુદતસુધી ટકાવી પણ શકાય છે. તું જુએ છે ને કે બાર તેર વરસની ઉંમરે પણ કોઈ કોઈ છોકરીઓ છોકરાંની મા થાય છે ?

કિં—હા, જુદેન, હવે તો ઠંડાણે ઠંડાણે અને જ્યાં જોઈએ ત્યાં નાની નાની છોકરીઓ પણ હાથમાં ગરમીઓને લઇને ફરતી નજરે પડે છે. વાર, હવે હું સમજી કે દેશભેદે વહેલું મોડું યૌવન પ્રાપ્ત થાય છે. પણ એ સિવાય બીજા કોઈ કારણથી વહેલું મોડું યૌવન પ્રાપ્ત થતું હશે ખરું કે ? જ્ઞા૦—હા, બીજાં પણ કેટલાંક કારણ છે; જેઓ ખાલ્યાવસ્થાથી હેષ્ટપુષ્ટ હોય, તેઓને જલ્દી યૌવન પ્રાપ્ત થાય છે. વળી જેઓ નાની ઉંમરથી જ સ્વામી પાસે આવળ કરે, અથવા જેઓ નિરંતર ભોગવિલાસમાં જ ઉછરે, તેઓને અયોગ્ય વખતે યૌવન પ્રાપ્ત થાય છે.

કિં—ત્યારે તો નાની ઉંમરની છોકરીઓને એ પ્રમાણે રાખ-

વામાં ઘણો દોષ છે ને શું? જ્ઞા૦—હા; જોને ફૂલની કાચી કળીને તોડી નાંખીએ, તો તેનું સૌન્દર્ય કેવું નષ્ટ થઈ જાય છે? થોડા જ વખતમાં તે નિસ્તેજ અને બેડોળ થઈ જાય છે. સ્ત્રીઓની દશા પણ તેવી જ સમજજે. આપણા દેશમાં છોકરીઓનું યૌવન જલ્દી નષ્ટ થઈ જાય છે, તેનું કારણ અપરિપક્વ સમયે યૌવન પ્રાપ્ત થાય છે એ જ છે.

કિ૦—હા, બહેન, એ તમે ખરું કહો છો; પણ કેટલીક મડોલ તો વૃદ્ધાવસ્થા પર્યન્ત એવી ને એવી ભરયૌવનમાં દેખાય છે તેનું શું કારણ હશે? જ્ઞા૦—તેનું કારણ એ છે કે ઠંડા મુલકમાં અદાર ઓગણીસ વરસની ઉંમરે યૌવન પ્રાપ્ત થાય છે, અને તેથી કરીને વૃદ્ધાવસ્થા પર્યન્ત તે દેશની સ્ત્રીઓનું સૌન્દર્ય અને યૌવન ટકી રહે છે.

કિ૦—એ તો મેં અત્યારે જ જાણ્યું. ઠીક, ત્યારે એ સિવાય બીજા કોઈ કારણથી યૌવન વહેલું મોડું પ્રાપ્ત થતું હશે ખરું કે? જ્ઞા૦—હા, બીજાં પણ કારણો છે. જેઓ આળસુ અને શરીરે મોટી હોય, તેઓના કરતાં દુબળા શરીરવાળી અને ચંચળ છોકરીઓને ધીમે ધીમે યૌવન પ્રાપ્ત થાય છે. વળી કાળા રંગની આંખોવાળી સ્ત્રીઓના કરતાં શરીરે કાળા રંગની સ્ત્રીઓને વહેલું યૌવન પ્રાપ્ત થાય છે. જે સંવળી છોકરીઓ ઉંચા દેખાવની હોય તેઓને યૌવન નીચા દેખાવની છોકરીઓ કરતાં ધીમે ધીમે પ્રાપ્ત થાય છે. જેઓને કાળા વાળ અને કાળી આંખો હોય, તેઓનું યૌવન ધીરે ધીરે પ્રકટ થાય છે.

કિ૦—હા, એ તો હું હવે બરાબર સમજી કે અપરિપક્વ સમયે યૌવન પ્રાપ્ત થવાથી મોટો દોષ બેસે છે; પરન્તુ યોગ્ય ઉંમરે યૌવન પ્રાપ્ત થવાથી લાભ શું થાય, તે જરા સમજાવશો? જ્ઞા૦—હા, તે સમજાવું છું; પ્રમાણપૂર્વક આકૃતિ અને રંગ હોય, તો શરીરની તંદુરસ્તી સારી રહે છે, મન પ્રકૃષ્ઠ રહે છે, વળી ગર્ભમાંનું બાળક પણ

તન્દુરસ્ત થાય છે. પોતાની અને બાળકની તન્દુરસ્તી, ઉપર કહ્યા પ્રમાણે યોગ્ય ઉભરે પ્રાપ્ત થએલા યૌવન ઉપર જ આધાર રાખે છે.

કિં—પણ અજ્ઞાન લોકો તો પોતાનાં બાળકોને જેમ જલ્દી યૌવન પ્રાપ્ત થાય તેમ વધારે ખુશ થાય છે. જ્ઞા—તેમાં તેઓની મોટી ભૂલ છે. જે સઘળી માતાઓ પોતાની છોકરીઓને જલ્દી યૌવન પ્રાપ્ત થવાની આકાંક્ષા ધરાવે છે, તેઓ જ પોતાની છોકરીઓની વૈરિણી થાય છે. વળી જે સઘળા પુરૂષો પોતાની સ્ત્રીઓને જલ્દી યુવાન બનાવવાને ઇત્કા ધરાવે છે, તેઓનું સુખ વંચવ જલ્દી નાશ પામે છે. તે ઉપરાંત સન્તાનનું પણ અહિત થાય છે. ભોળા લોકો આ સઘળું જાણ્યા સિવાય તે પ્રમાણે શી રીતે વર્તી શકે ?

કિં—તે પ્રમાણે નથી વર્તતાં તો તેનું કળ તેઓને તુર્ત જ ભોગવવું પડે છે ના ! અશ્વોસની વાત એ છે કે જેઓ જાણે છે તેઓ પણ આંખમીંચામણી જ ક્યેં જાય છે ! જ્ઞા—જહાલી કિશોરી ! હજી પણ તને એક અગત્યની વાત તો કહેવાની રહી જાય છે ! જે સઘળાં કારણો મેં તને કહી સંભળાવ્યાં, તે સિવાય ખીજાં પણ બેએક કારણોથી યૌવન અધૂરે સમયે નષ્ટ થઈ જાય છે. એક તો શારીરિક નિયમ પાળવામાં બેદરકારી, અને ખીજી માનસિક ચિન્તા; અથવા જેઓ બહુ આગસુ હોય છે, અનિયમિતપણે વર્તે છે, જેઓ આહાર અને ઉંઘમાં નિયમિત રહેતાં નથી, મન ચંચળ રાખે, મઘપાન વગેરે માદક વસ્તુનું સેવન અનિયમિતપણે કરતાં હોય, વળી જેઓનું મન નિરન્તર ચિન્તામાં રહ્યા કરતું હોય, તેઓનું યૌવન ચિરકાળસુધી ટકી શકતું નથી.

કિં—એ વાત હું હવે બરાબર સમજી. આ વેશ્યાઓની દશા જુઓ છો ના ! તેઓ કેવી અનિયમિત છે ? કેટલો બધો દુરાચાર સેવે છે ? નાની ઉંમર હોવા છતાં તે કેવી બેડોળ થઈ જાય છે ? સ્ત્રીઓ

દુરાચારી થવાથી તેનું મુખ્ય ભૂષણ જે સૌન્દર્ય છે તે નષ્ટ થઈ જાય છે. કોઈ પણ વિષયમાં મર્યાદા મૂકી દેવી તે સારું નથી જ્ઞાન—હા, હવે તું બરાબર સમજી જણાય છે. દરેક સ્ત્રી જે હૃદમાં રહીને નિયમિત રીતે ચાલે તો કાંઈ પણ તુકસાન થતું નથી. યૌવન-કાળ છે તે ધણી ભયંકર અવસ્થા છે. એ વખતે કોઈ કોઈ સ્ત્રી અને કોઈ કોઈ પુરૂષ ઉન્મત્ત થઈ જાય છે. કેટલાક લોકો લોકલજ્ઞાન, ધર્મ અને માન વગેરેને તિલાંજલિ આપી કુમાંગે દોરાય છે અને તેઓ વહેલાં વૃદ્ધાવસ્થાનો ભોગ થઈ પડે છે. કેટલાક લોકો એવા ભયંકર રોગનો ભોગ થઈ પડે છે કે થોડા દિવસમાં જ પ્રાણ સુધ્ધાં ખોઈ ખેસે છે. વળી તેઓની વંશવૃદ્ધિ થતી નથી અને જે સંતાન થાય છે તો તે રોગિષ્ઠ જ થાય છે. કુમાંગે યૌવનનો ઉપયોગ થવાથી જે પ્રત્યક્ષ ફળ મળે છે, એ વાતનો કોણ અસ્વીકાર કરી શકે તેમ છે ?

કિં—ઓહો ! ત્યારે તો યૌવન કાળ એ એક જાતના મણિ ધારણ કરેલા કાળા નાગ જેવો છે ! ઘણા માણસો એ મણિના લોભમાં પડે છે અને છેવટે ભયંકર ઝેરથી નાશ પામે છે. જ્ઞાન—ખરી વાત, કિશોરી, યૌવનનો દુરુપયોગ કરવાથી કેવાં માદાં પરિણામ નીપજે છે એ મેં તને કહ્યું તે ધ્યાનમાં રાખજો. વળી સમય આવ્યે હું તને શયન કરવાની રીત, શય્યા અને ગૃહ વિષે કાંઈક સમજાવીશ.

પ્રકરણ ૨ જી.

શયન, શય્યા અને ગૃહ.

કિં—જ્ઞાનવતી બહેન ! તમે તે દિવસે કહેતાં હતાં કે સમય આવ્યે શયન, શય્યા અને ગૃહ વિષે કેટલીક જાણવાજેવી હકીકત તને

કહી સંભળાવીશ, કૃપા કરીને તે આજે કહો. ૩૧૦—હીક, તેં આજે યાદ કર્યું. સાંભળ, ઘણે ભાગે જોવામાં આવે છે કે પતિ અને પત્ની એક ઘરમાં અને એક જ બિછાનામાં શયન કરે છે. નિદ્રાવડે સઘળું દુઃખ દૂર થાય છે. નિદ્રા એ આરોગ્યની રક્ષા કરવાનો મુખ્ય ઉપાય છે. બાળકો પણ ડંધ લેવાથી કેવાં આરોગ્ય રહે છે ?

કિં—હા, તે હું જોઉં છું, સારી નિદ્રા સિવાય મનુષ્ય કદિ પણ જીવી શકે નહિ. પરંતુ એક જ બિછાનામાં શયન કરવામાં દોષ શો છે ? ૩૧૦—અનેક જાતનાં પ્રમાણો મોટાદ છે કે પતિ અને પત્નીને એક ઘરમાં જુદી જુદી શય્યામાં શયન કરવાથી ઉત્તમ આરોગ્ય પ્રાપ્ત થાય છે; તોપણ કોઈ સ્થળે અને કોઈ જ વાર પતિ પત્ની એક શય્યામાં સૂએ તેનો કોઈ જાતનો દોષ નથી.

કિં—ત્યારે પતિ પત્નીથી પણ એક શય્યામાં શયન કરાય નહિ ? ૩૧૦—તેનું કારણ છે. ડંધતી વખતે બન્ને જણાંના શ્વાસ-નિઃશ્વાસથી હવા ઝેરા બને છે. એકબીજાના મુખમાંથી નિકળતો શ્વાસ એકબીજાના મુખમાં પ્રવેશ કરવાથી બન્નેનું આરોગ્ય બગડે છે. પતિ પત્ની કદિ સમાન વયનાં હોય, તો એક ઘરમાં અને એક જ શય્યામાં શયન કરવાથી કાંઈ અનિષ્ટ પરિણામ આવતું નથી, પરંતુ રોગી અથવા વૃદ્ધ પતિ અને યુવાન સ્ત્રીએ અથવા રોગી સ્ત્રી અને નીરોગી પતિએ એક શય્યામાં શયન કરવાથી ઘણું બયંકર પરિણામ આવે છે. યુવતી સ્ત્રી અને વૃદ્ધ પતિએ એક જ શય્યામાં આખી રાત્રિ શયન કરવાથી યુવતીને નાના પ્રકારના રોગો ઉત્પન્ન થાય છે. વળી સ્ત્રી પુરૂષમાંથી કોઈને ક્ષય અથવા દમનો રોગ લાગુ પડ્યો હોય તો તેઓએ કદિ એક જ શય્યામાં સૂવું જોઈએ નહિ.

કિં—વારૂ, ત્યારે કહો જોઈએ કે સ્ત્રી-પુરૂષે કેવા પ્રકારના ઘરમાં

અને કેવા બિહાનામાં શયન કરવું ઉચિત છે ? જ્ઞા૦—જે ઘર નાનું અને સાંકડું હોય તે ઘરમાં બન્નેને જોઈએ તેટલી હવા મળી શકતી નથી, તે માટે જે ઘર મોટું હોય તે જ ઘર સ્ત્રીપુરૂષના શયનને માટે ઉત્તમ છે.

કિ૦—સ્ત્રીપુરૂષને જુદા જુદા ઘરમાં અને જુદી જુદી શય્યામાં શયન કરવાનું આપ કહ્યું છે, તે તો ઘણું કઠણ નિયમ કહેવાય.

જ્ઞા૦—આ સંસારમાં લગભગ સઘળાં કાર્યમાં સાઈ ને નરસું એક બીજાથી જોડાએલું જ છે, કારણકે જેમ એક સૂત્રમાં દોષ સમાએલો છે, તેવી જ રીતે કેટલાક ફાયદા પણ છે. તને એક નવાઈની વાત કહું તે સાંભળ. વિલાયતમાં કોઈ સ્ત્રી પુરૂષ વચ્ચે મોટો ઝગડો થયો હતો અને તેથી બન્ને જણાંએ એક બીજાથી દૂર છોડા કરવાને માટે ફરીયાદ પણ કરી હતી. ન્યાયાધીશે મૂળ મુકદ્દમાનો કાંઈ વિચાર નહિ કરતાં હુકમ આપ્યો કે “ તમે બન્ને એક ઘરમાં અને એક જ બિહાનામાં સાત દિવસસુધી શયન કરો, પછી કોર્ટમાં આવજો.” ન્યાયાધીશના હુકમ પ્રમાણે તે દિવસથી જ તેમણે બન્નેએ એક ઘરમાં અને એક જ બિહાનામાં શયન કરવા માંડ્યું. માત્ર ખાવાપીવાના સમયે ચાકરો માંગેલી વસ્તુઓ આપવા લેવા તે ઘરમાં દાખલ થતા હતા. સાત દિવસ પૂરા થયા પછી તેઓ કચેરીમાં હાજર થયાં, ત્યારે ન્યાયાધીશે પૂછ્યું કે “ કેમ, હવે તમારે દૂર છોડા કરવા છે ? ” ત્યારે તે બન્ને સ્ત્રી પુરૂષે એક જ જવાબ આપ્યો કે “ ના, હજુર ! અમે હવે દૂર છોડા કરવા ઇચ્છતાં નથી.” ઉપલી વાતમાં કહ્યા પ્રમાણે સ્ત્રી પુરૂષે ભેગાં રહેવાથી તેમ જ શયન પણ ભેગું કરવાથી એક બીજાનું મન મળી જાય છે ને રનેહની વૃદ્ધિ થાય છે.

કિ૦—એ પણ તમે ખરું કહ્યું છે ! ત્યારે હવે કરવું શું ? જ્ઞા૦—જ્યાંસુધી ઉંચ ન આવે ત્યાંસુધી બન્નેએ એક જ બિહાનામાં સૂતામાં

વાંધો નથી, પરંતુ જ્યારે ઉંઘ આવવા લાગે ત્યારે તે જ ઘરની અંદર પોતપોતાનાં સ્વતંત્ર બિછાનામાં સૂવું જોઈએ.

કિં—હા, એ ખરું કહ્યું, પણ સ્ત્રી પુરૂષે કેવી જાતના બિછાનામાં શયન કરવું જોઈએ? જ્ઞા—ચાદર અગર બનાત બિછાવેલી પથારીમાં સૂવું લાભકારક છે. જે સ્થળે પુષ્કળ તાજી હવા પ્રવેશ કરી શકે તે સ્થળે બિછાનું રાખવું જોઈએ. કોઈ કોઈ વખત પથારી તડકે સૂકવતાં રહેવું જોઈએ. ઉંઘતી વખતે શરીરમાંથી એક જાતનો પરસેવો છૂટ્યાં કરે છે, તે પરસેવાથી બિછાનું દૂષિત થાય છે, પરંતુ તડકે સૂકવવાથી એ દોષ નાશ પામે છે. જે સ્ત્રી દુર્બળ હોય અને જેને ઘણો ધામ થતો હોય, તેના બિછાનામાં એક બે કપડાં રાખી મૂકવાં લાભકારક છે, કારણકે જરૂર પડે ત્યારે બદલાવી શકાય.

કિં—પથારીની બાજુમાં મુખ્ય એ યાદ રાખવું જોઈએ કે બિછાનું નિરંતર ચોક્કસ રાખવું, અને વખતોવખત તડકે સૂકવતાં રહેવું, કેમ ખરૂં ના? જ્ઞા—હા, હવે તું ઝરાબર સમજી જણાય છે. ચાલ, હવે તને બીજો વિષય સમજાવવાનું શરૂ કરું.

કિં—તે તો હીક, પણ વૈદ્યક શાસ્ત્રમાં શય્યા વિષે કાંઈ ગુણદોષો વર્ણવ્યા છે કે નહિ, તેનો વિચાર તો આપણે બિલકુલ કર્યો નહિ! જ્ઞા—હા, વૈદ્યક શાસ્ત્રમાં તે વિષે કેટલાક નિયમો યાદ રાખવા જેવા છે. પલંગ ઉપર શયન કરવાથી વાત પિત્ત અને કફ એ ત્રણ પ્રકારના દોષો નાશ પામે છે. હિંચકા ઉપર શયન કરવાથી વાત અને કફની શાન્તિ થાય છે. ભૂમિ ઉપર શયન કરવાથી બળ અને પુષ્ટિ મળે છે, અને પાટીયાં ઉપર શયન કરવાથી વાતરોગની વૃદ્ધિ થાય છે. કોઈ કોઈ તંત્ર શાસ્ત્રના મત પ્રમાણે કહે છે કે ભૂમિ ઉપર શયન કરવાથી વાત રોગની ઉત્પત્તિ થાય છે, પિત્ત અને રક્તનો નાશ થાય છે અને તેને

શક્તિ ગણવામાં આવ્યું છે. આ વિષયમાં દેશ, કાળ, સ્થળ વગેરેનો વિચાર કરી શયનની વ્યવસ્થા કરવી જોઈ એ. ઉત્તમ શય્યામાં શયન કરવાથી પુષ્ટિ મળે છે, નિદ્રા સારી રીતે આવે છે, વીર્યની વૃદ્ધિ થાય છે અને અથાગ ધીરજ તથા શક્તિ પ્રાપ્ત થાય છે. ખરાબ પથારીમાં સૂતાથી એથી સઘળું ક્ષીણ થાય છે.

પ્રકરણ ૩ જી.

સમાગમ.

જ્ઞા૦—બહાલી કિશોરી! આજ તને એક ખડું ઉપયોગી વિષયની શિખામણ દેવા ધારું છું, અને તે વિષય સહવાસ અથવા સમાગમનો છે.

કિ૦—સહવાસ અથવા સમાગમ સંબંધે સ્ત્રીઓને માથે એક કલંક ચોંટેલું છે, આજ તેનો ખુલાસો કરો. સઘળા લોકો કહે છે કે, સ્ત્રીઓને કામવાસના-વિષયવાસના પુરૂષોના કરતાં આઠગણી વધારે હોય છે. શું તે સાચું છે ? જ્ઞા૦—કેટલીક સ્ત્રીઓને એ પ્રમાણે હોય છે ખરું, પરંતુ તે સંબંધે કેટલાક પંડિતોનો અભિપ્રાય જૂદો છે. તેઓના અભિપ્રાય પ્રમાણે, સ્ત્રીઓના ત્રણ વિભાગ કરી શકાય. જુદા જુદા પ્રકારની સ્ત્રીઓની વિષયવાસના જુદા જુદા પ્રકારની હોય છે. જેઓને વિષયવાસના ઘણી ઝાઝી હોય, તેઓ પ્રથમ વિભાગમાં ગણાય છે. એ વિભાગમાં સ્ત્રીઓની સંખ્યા મોટી હોતી નથી. જેઓ સાધારણ વિષયવાસના ધરાવે છે, તેઓ બીજી પંક્તિમાં ગણાય છે, તેઓની સંખ્યા પ્રથમના કરતાં વધારે છે. જે સ્ત્રીઓ ઘણી વિષયાસક્ત હોય છે તેઓ ત્રીજી પંક્તિમાં ગણાય છે. એ પ્રકારની સ્ત્રીઓની સંખ્યા સેંકડે ૭૫ ટકા જેટલી હોય છે, તેથી લોકો કહે છે કે સ્ત્રીઓને કામવાસના પુરૂ-

પના કરતાં આડગણી હોય છે. એકંદરે વિષયાસક્ત સ્ત્રીઓની સંખ્યા ઘણી વધારે હોવાથી સધળી સ્ત્રીઓ પુરૂષના કરતાં વધારે વિષયાસક્ત ગણાય છે.

કિં—આપનું કહેવું યથાર્થ છે, કારણકે કામવાસનાનો મુખ્ય હેતુ કદિ પણ એ પ્રમાણે હોય નહિ કે મનુષ્ય નીચ વાસનાને વશ બની પોતાની જાતની ખરાબી કરે. જ્ઞા—કેવા નિયમથી સમાગમ કરવો જોઈએ તે વિષે પ્રાચીન કાળના ઋષિઓએ જે સધળો બોધ આપ્યો છે, તે હું તને કહું છું. નૈષ્ઠિક બ્રહ્મચારીઓની વાત અલગ રાખતાં સંસારી મનુષ્ય માત્રને સમાગમની ઇચ્છા થાય છે. તેઓને માટે તદ્દન સમાગમનો ત્યાગ કરવાથી મૂત્રરોગ અને મેદવૃદ્ધિ થાય છે, શરીર શિથિલ થઈ જાય છે, તે માટે શરીરરક્ષાની નિમિત્તે તેઓને સમાગમની જરૂર છે.

કિં—વાર, હવે કહો કે સ્ત્રીઓની કેટલી ઉંમરે ક્યું નામ અપાય છે; વળી કેવી જાતની સ્ત્રીઓ સાથે સમાગમ કરવાથી પુરૂષોને કેવા પ્રકારના લાભાલાભ થાય છે. જ્ઞા—હીક, ત્યારે સાંભળ. જેની ઉંમર સોળ વરસ સુધીની હોય તે સ્ત્રીનું નામ બાળા કહેવાય છે. સોળ વરસથી બત્રીસ વરસ સુધીની સ્ત્રીનું નામ તરૂણી કહેવાય છે. બત્રીસ વરસ પછીથી પચાસ વરસ સુધીની સ્ત્રીનું નામ પ્રૌઢા કહેવાય છે. જે સ્ત્રીની ઉંમર પચાસ કરતાં વધારે વરસની થઈ હોય તેને લોકો વૃદ્ધા કહે છે.

કિં—વાર, તમે આ ઉંમર વિષે તો સધળું સમજાવ્યું, પરંતુ કદાચ કદાચ ઋતુમાં કેવી કેવી સ્ત્રીઓની સાથે પુરૂષોએ સમાગમ કરવો ઉચિત છે? ઋષિઓએ એ વિષયમાં કાંઈ કહ્યું છે કે નહિ? જ્ઞા—હા, તેઓ કાંઈ વિષય છોડી દે નહિ. તેઓના મત પ્રમાણે ગ્રીષ્મ અને શરદઋતુમાં બાળા સ્ત્રી સાથે, શિયાળામાં તરૂણી સ્ત્રી સાથે, વર્ષા અને

વસંત ઋતુમાં પ્રૌઢા સ્ત્રી સાથે સમાગમ કરવો હિતકારક છે. ઋષિઓ કહે છે કે બાળા સ્ત્રી સાથે સમાગમ કરવાથી બળની વૃદ્ધિ થાય છે; તરૂણી સ્ત્રી સાથે સહવાસ કરવાથી, સાધારણ રીતે શક્તિનો નાશ થાય છે; અને પ્રૌઢા સ્ત્રી સાથે સહવાસ કરવાથી વૃદ્ધ બાવ કિત્તજ થાય છે. કહેવાનો ભાવાર્થ એ છે કે પુરૂષોએ પોતપોતાની સ્ત્રીઓની ઉંમર, આરોગ્ય, ઋતુ અને સમયને અનુસરીને સમાગમ કરવો. રાજ્યો વિગેરે જોએને એક કરતાં વધારે સ્ત્રીઓ હોય, તેમણે જે ઋતુમાં જે ઉંમરની સ્ત્રી સાથે સમાગમ કરવો હિતકારક હોય તે સ્ત્રીની સાથે સમાગમ કરવો અને બાકીની સ્ત્રીઓ સાથે સમાગમનો ત્યાગ કરવો. જોએને માત્ર એક જ પત્ની હોય, તેમણે ઋતુ, ઉંમર, અને આરોગ્યની અનુકૂળતાએ સમાગમ કરવો. બાકીની ઋતુઓમાં સમાગમનો ત્યાગ કરવો. પરંતુ એમ ન સમજવું કે જુદી જુદી ઋતુઓમાં સમાગમ કરવા માટે જુદી જુદી ઉંમરની સ્ત્રીઓ શોધતા ફરીને દુરાચાર કરવો. પોતાની સ્ત્રીની ઉંમર જે ઋતુમાં સમાગમ કરવા યોગ્ય હોય, તે જ ઋતુમાં સમાગમ કરવો અને બાકીની ઋતુમાં સમાગમનો ત્યાગ કરવો.

કિં—પ્રાચીન ઋષિઓએ પણ વૈદ્યક શાસ્ત્રમાં સમાગમ વિષે ઠીક ઉલ્લેખ કર્યો જણાય છે. ૧૫૦—હા, એટલું જ નહિ, પરંતુ તેઓ આગળ ચાલતાં જણાવે છે કે, સાધારણ કિંતું અન્ન, બાળા સ્ત્રી, ક્ષીર-ભોજન, વૃત્તભોજન, અને ગરમ પાણીવડે રનાન, એ પાંચ વસ્તુનું સેવન કરવાથી બળ પ્રાપ્ત થાય છે.

કિં—ત્યારે હું ધારૂં છું કે બળનો નાશ થવા વિષેની પણ કેટલીક વાતો હશે ખરી. ૧૫૦—હા. તેઓએ કહ્યું છે કે વૃદ્ધા સ્ત્રી, શરદ્ ઋતુનો તડકો, તાજી ચીઆએલી ગાયનું દૂધ અને દિવસે સૂવું એ વસ્તુઓનું સેવન કરવાથી બળનો નાશ થાય છે.

કિં—વાર, કેટલી ઉમ્મરે સ્ત્રી પુરુષનો પરસ્પર સંબંધ અથવા સમાગમ થવાથી શું ફળ મળે છે, તે વિષે કોઈ નિયમ હોય તો કહો.
જ્ઞા—શીત કાળમાં તરુણી સ્ત્રી સાથે સમાગમ કરવાથી લાભ થાય એમ વૈદ્યક શાસ્ત્રમાં કહ્યું છે; વળી જે સ્ત્રીની ઉમ્મર પુરુષની ઉમ્મર કરતાં વધારે થઈ હોય, તેવી સ્ત્રી સાથે સમાગમ કરવાથી પુરુષ યુવાન હોય તોપણ વૃદ્ધ થઈ જાય છે.

કિં—ત્યારે વૈદ્યક શાસ્ત્રમાં વર્ણવ્યા પ્રમાણે સમાગમ કરવાથી શું શું ફાયદા થતા હશે વાર? જ્ઞા—શાસ્ત્રના નિયમને અનુસરીને સમાગમ કરવાથી આયુષ્યની વૃદ્ધિ થાય છે, શરીર હૃષ્ટપુષ્ટ થાય છે. શરીરનો રંગ ઉજ્જવળ અને બળની ઘણી વૃદ્ધિ થાય છે. વળી ઝટ વૃદ્ધાવસ્થા પણ પ્રાપ્ત થતી નથી.

કિં—જ્ઞાનવતી ખેંદેન! આપણી વાતનો વિષય ઘણો ગંભીર છે; તે વિષે સઘળી વાત પૂછતાં મને શરમ આવે છે. એ સઘળી વાતનો ખુલાસો શરમ મૂકીને તમને કેવી રીતે પૂછી શકાય? જ્ઞા—એહો! એમાં તે વળી શરમ શાની? જે કાર્યની કિપર સ્ત્રી પુરુષનું બળ, વીર્ય, જીવન અને સારાં નરમાં સંતાનોની ઉત્પત્તિનો પણ આધાર રહેલો છે, તેવી ઉપયોગી વાત જાણવામાં વળી શરમ રાખી શા કાગની?

કિં—વાર, કેટલા દિવસને અંતરે, કયા નિયમ પ્રમાણે સમાગમ કરવો હિતકારક છે? જ્ઞા—દુર્મનત ઋતુમાં બળપૂર્વક કામવાસનાથી સમાગમ કરવો, શીત કાળમાં ઇચ્છા મુજબ સમાગમ કરવો અને વસન્ત તથા શરદ્ ઋતુમાં ત્રણ ત્રણ દિવસને અંતરે સમાગમ કરવો હિતકારક કહ્યો છે.

કિં—વાર, સમાગમ સંબંધે બીજા કોઈ પંડિતના કોઈ પ્રકારના મતમતાન્તરો હશે ખરા કે? જ્ઞા—હા, ઋષિ સુશ્રુત તે વિષે અનેક વાતો કહી ગયા છે. સઘળી ઋતુમાં ત્રણ દિવસને અંતરે ને માત્ર

ગ્રીષ્મ ઋતુમાં પંદર દિવસને અન્તરે સ્ત્રીસમાગમ કરવો હિતકર કહ્યો છે.

કિં—વાર, પણ સમાગમ વિષે અમુક સમયનો શું કાંઈ પણ નિયમ બાંધ્યો નહિ હોય ? જ્ઞા૦—હા, સમયનો નિયમ પણ બાંધ્યો છે. શિયાળાના વખતમાં રાત્રિના ભાગમાં, ગ્રીષ્મ ઋતુમાં દિવસના ભાગમાં, વસન્ત ઋતુમાં દિવસ અગર રાત્રિની અંદર કોઈ પણ વખતે, વર્ષાઋતુમાં મેઘગજ્જના થતી વખતે અને શરદ્ ઋતુમાં જ્યારે કામવાસનાની ઇચ્છા થાય ત્યારે સમાગમ કરવો ઉચિત છે. છતાં સર્વ પ્રસંગોમાં એક પ્રહર રાત્રિ વીત્યા પછી સમાગમ કરવો વિશેષ ઉચિત મનાય છે. સંધ્યાકાળે, પ્રાતઃકાળે, મધ્યરાત્રિએ અથવા દિવસના મધ્યાન્હે સમાગમ કરવો નિષિદ્ધ છે.

કિં—શાસ્ત્રમાં કેવા પ્રકારના સ્થળે અને કેવા પ્રકારની અવસ્થામાં સમાગમ કરવો હિતકારક કહ્યો છે ? જ્ઞા૦—સુંદર-રમણીય સ્થળમાં અને સારાં પુસ્તક ગીતા વિગેરેનું શ્રવણ કરીને, પ્રવૃદ્ધ મનથી સમાગમ કરવો, એ વિધિયુક્ત છે. પરંતુ જ્યાં ગુરૂની પાસે રહેતા હોઈ એ ત્યાં, અથવા જ્યાં ભય ઉત્પન્ન થાય તેવે સ્થળે, અગર કોઈ પ્રકારની વાતથી મનમાં ક્રોધ ઉત્પન્ન થયો હોય તેવે વખતે સમાગમ કરવો દૂષિત કહ્યો છે. ત્રસ્તાલંકાર વગેરે શૃંગાર સજ્જ, પુષ્ટિકારક ભોજન જમી, પુત્રની ઇચ્છા રાખી સમાગમ કરવાનું શાસ્ત્રમાં શ્રેષ્ઠ કહ્યું છે.

કિં—કેવા કેવા પ્રકારના મનુષ્યોની સાથે સમાગમ કરવો નિષિદ્ધ છે ? જ્ઞા૦—જે મનુષ્ય બૂખ્યું હોય, તરસ્યું હોય, બાળક હોય, વૃદ્ધ હોય, રોગિષ્ઠ હોય, બીજા પણ કોઈ રોગ થયા હોય તેવા મનુષ્યની સાથે સમાગમ કરવો નિષિદ્ધ છે. એ પ્રમાણે રોગથી પીડિત મનુષ્યની સાથે સમાગમ કરવાથી અનિષ્ટ પરિણામ ઉત્પન્ન થાય છે.

કિં—કેવી સ્ત્રી સમાગમને માટે લાયક ગણાતી હશે વાર ?

જ્ઞા૦—સ્વરૂપવતી, સદ્ગુણી, સારા સ્વભાવવાળી, કંઠ્યા કુળમાં જન્મેલી, કામવતી, વસ્ત્રાલંકારથી વિભૂષિત થએલી અને મનજૂત બાંધાવાળી સ્ત્રી સાથે કામોત્સુક બનીને સમાગમ કરવાનું વિદ્વાનોએ કહ્યું છે.

કિ૦—કિયત છે. ત્યારે કઈ કઈ સ્ત્રી સાથે સમાગમ કરવાનું નિષિદ્ધ કહ્યું છે ? જ્ઞા૦—ઋતુવાળી, કામવાસના વિનાની, મંદી, રોહવગરની, ઉમ્મરમાં મોટી, રોગથી ઘેરાએલા, એકાદ એછા અંગવાળી (ખોડવાળી), ધર્મ્યાળુ સ્વભાવવાળી, એક જ ગોત્રમાં જન્મેલી, વીર્ય વગરની, પ્રદરવાળી વગેરે લક્ષણોવાળી સ્ત્રીઓની સાથે સમાગમ કરવાનું નિષિદ્ધ છે.

કિ૦—તમારું કહેવું વાજબી છે, પરંતુ એવા ગુણવાળી સ્ત્રીઓની સાથે સમાગમ કરવામાં દોષ શો હશે વાર ? જ્ઞા૦—જો દોષ ન હોય, તો પંડિતોએ તેને નિષિદ્ધ શામાટે કહી હોય બહાલી ? તોપણ અત્રે એક બીજી વાત પણ મારે કહેવી જોઈએ કે, હિન્દુ શાસ્ત્રકારોએ અનિષ્ટકારક કામમાંથી નિવારણ કરવાને માટે નાના પ્રકારના પાપોનો ભય બતાવ્યો છે. તેઓ એમ ધારે છે કે, લોકો પાપનો ભય ધણો મોટો રાખે છે; તેથી કરીને નહિ ઇચ્છવાયોગ્ય કેટલુંક કામ પાપવાળું કહેવાથી મનુષ્યો કાળમાં રહી શકે અને ફરીથી કોઈ વખત એવા કામમાં પ્રવૃત્ત થાય નહિ.

કિ૦—હું ધારું છું કે તે સિવાય પણ કેટલાક ગેરશાયદ થતા હશે. જ્ઞા૦—હા, જો સમ્રાજા લોકો પોતાની ઇચ્છાને કાળમાં નાખી ન શકે અને રજસ્વળા સ્ત્રી સાથે સમાગમ કરે, તેઓની દૃષ્ટિ ટૂંકી થઈ જાય છે, તેજનો નાશ થાય છે અને આયુષ્ય ઘટી જાય છે. સગોત્રા (એક જ ગોત્રમાં જન્મેલી) સ્ત્રી અથવા વૃદ્ધા સ્ત્રી સાથે સમાગમ કરવાથી આયુષ્યનો નાશ થાય છે. ગર્ભવતી સ્ત્રીની સાથે સમાગમ કરવાથી ગર્ભને પીડા થાય છે. રોગથી ઘેરાએલી સ્ત્રી સાથે સમાગમ કરવાથી

બળનો ક્ષય થાય છે. ખોડવાળી, ગંદી, વાંઝણી, અથવા દુર્બળ સ્ત્રી સાથેના સમાગમથી વીર્યનો ક્ષય થાય છે અને મન અપ્રસન્ન થાય છે.

કિં—તમે ગર્ભિણી સ્ત્રીની સાથે સમાગમ ન કરવાનું કહો છો, તો તે વિષે શું કોઈ નિયમ નહિ હોય ? અથવા ગર્ભ ધારણ થયા પછી કેટલે દિવસે સમાગમનો ત્યાગ કરવો જોઈએ તેનો કોઈ નિયમ નહિ હોય ? જ્ઞા૦—હા, તેનો પણ નિયમ છે. ગર્ભસંચાર થયો છે એમ નક્કી થયા પછી એટલે કે બીજને કે ત્રીજને માસ પૂરો થાય, ત્યારપછી સ્ત્રીસમાગમ થઈ શકે નહિ. મહર્ષિ વ્યાસ ગર્ભવતી સ્ત્રીની સાથે સમાગમ કરવાનું નિષિદ્ધ કહે છે.

કિં—વાર, ત્યારે તમે કહો છો કે ભૂખી, તરસી, ગભરાએલી, દુર્બળ અવસ્થામાં અને વળી મધ્યાહ્નકાળે સમાગમ કરવાનું નિષિદ્ધ છે; તો એનું કારણ શું હશે ? જ્ઞા૦—ઉપર કહેલી સઘળી અવસ્થામાં સમાગમ કરવાનું નિષિદ્ધ ન કહ્યું હોત તો અજ્ઞાન મનુષ્યો ગમે તેવી સ્થિતિમાં—ભયંકર દશામાં પણ સ્ત્રીસમાગમની વધી ગએલી ખૂરી ટેવને કદિ પણ કાખૂમાં રાખી શકત નહિ. વળી હ્રુદ્યા બ્યાસ થએલી હોય, અગર તૃપ્તા લાગી હોય, અગર દુર્બળ અવસ્થા હોય, એમાંની કોઈ પણ દશામાં મનુષ્ય જો સમાગમ કરે તો વીર્યનો નાશ થાય છે અને વાયુનો પ્રકોપ થાય છે. રોગિષ્ઠ સ્ત્રીની સાથે સમાગમ કરવાથી વાઇ-હિસ્ટીરીયા વગેરે રોગો ક્રિપ્ત થાય છે; અને અતે પુરૂષ મરણને શરણ થાય છે.

કિં—વાર, પ્રાતઃકાળે અથવા અર્ધા રાત્રે સમાગમ કરવાથી શો દોષ લાગે છે તે વિષે વૈદિક શાસ્ત્રમાં શું કોઈ જણાવ્યું નહિ હોય ? જ્ઞા૦—હા, ઘણુંએ જણાવ્યું છે. પ્રભાતમાં અગર અર્ધા રાત્રે સમાગમ કરવાથી વાતપિત્તનો પ્રકોપ થાય છે.

કિં—રોગિષ્ઠ અથવા ગુપ્ત રોગવાળી સ્ત્રીઓની સાથે સમાગમ કરવાથી ક્યા ક્યા દોષો લાગે છે ? જ્ઞા૦—વ્યભિચારિણી હોય, રોગથી ઘેરાએલી હોય, એવી સ્ત્રીની સાથે સમાગમ કરવાથી ઉપદંશ (ગરમી) નો ભયંકર રોગ લાગુ પડે છે, વાયુનો પ્રકોપ થાય છે અને વીર્યનો તથા સ્તનનો સુખનો નાશ થાય છે.

કિં—એ તો હું જરાબર સમજી, પરંતુ સમાગમ વખતે હાજતનો વેગ રોકી રાખવાથી શું શું નુકસાન થતું હશે ? જ્ઞા૦—મળ મૂત્રનો વેગ રોકી રાખવાથી અથવા વીર્યને રોકી રાખવાથી પથરીનો રોગ ઉત્પન્ન થાય છે. તે માટે જે વીર્ય સ્ખલિત થવાની આણી ઉપર આવ્યું હોય તેને કદિ પણ રોકી રાખવું ઉચિત નથી. ઘણા મૂર્ખ, અકલ્લ વગરના, કામાંધ લોકો ક્ષણિક સુખને માટે એ પ્રકારનું ભયંકર કામ કરે છે, તેઓ આખરે નાના પ્રકારનાં દુઃખો સહન કરે છે.

કિં—ઠીક, ત્યારે ક્યા નિયમથી સમાગમ કરે તો તે યોગ્ય કહેવાય ? જ્ઞા૦—નિયમિત રીતે પોતાની નીરોગી સ્ત્રી સાથે પૂર્વે કહ્યું તેવા નિયમાનુસાર ત્રણ ત્રણ દિવસને અંતરે સમાગમ કરવો હિતકારક છે. વળી સમાગમ કરી રહ્યા પછી સ્નાન, સાકર નાંખી ગરમ કરેલું દૂધ, અને નિદ્રા એટલી વસ્તુનું સેવન કરવું તે હિતકારક છે. સમાગમ કરી રહ્યા પછી પંખાથી વાયુનું સેવન કરવું તે પણ કાયદાકારક છે.

કિં—વારંવાર સમાગમથી શું કાંઈ દોષ લાગતો હશે ખરે ? જ્ઞા૦—હા. જ્વર, શૂળ, ખાંસી, નખળાઈ, પાન્ડુ, ક્ષય, ઇન્દ્રિયની શિથિલતા વગેરે નાના પ્રકારના ભયંકર જીવલેણ રોગો તેથી ઉત્પન્ન થાય છે.

કિં—કેવું સત્યાનાશ ! ત્યારે મૂર્ખ, અકલ્લ વિનાના મનુષ્યો એવા કામમાં પ્રવૃત્ત શામાટે થતા હશે ? જ્ઞા૦—જે મનુષ્યો જાણી

નંદેષને નિયમિત રીતે ચાલતા હોય તો પૃથ્વી ઉપર આટલા બધા રોગો અને દુઃખો ટકી કેમ શકે ?

કિં—મનુષ્યો ધર્મરતો નિયમ જાણ્યા વગર પોતાને જ હાથે પોતાનું ખૂંડ કરે છે. જ્ઞા—સમાગમના મુખ્ય બે હેતુઓ હોય છે. એક આનંદ વૈભવ અને મોજશોખની ખાતર મનુષ્યો સમાગમ કરે છે; અને બીજો હેતુ પ્રજા ઉત્પન્ન કરવાનો છે. આ બન્નેમાં પહેલું ક્ષણિક સુખ કહેવાય છે. ક્ષણિક સુખને માટે મનુષ્યો વિષયાંધ બની કામવાસનામાં નિરંતર ચિત્ત રાખે છે, તે પાપનો અધિકારી થાય છે. પરંતુ સન્તાન ઉત્પન્ન કરવાને માટે જે સમાગમ કરવામાં આવે છે, તેને ધાર્મિક ક્રિયા ગણવામાં આવે છે. તેથી નિયમમાં રહીને જે મનુષ્ય પ્રજોત્પત્તિને માટે સમાગમ કરે છે તે ધર્મનું પાલન કરનાર ગણાય છે.

કિં—ત્યારે સન્તાનનું બહુ ધમ્મનારાઓએ સમાગમના નિયમો ઉત્તમ પ્રકારે જાળવવાની ધણી જરૂર છે. જ્ઞા—હા, એ માટે આપણા ઋષિ મુનિઓ વાર, તિથિ, નક્ષત્ર, ઋતુ તથા શરીર અને મનની અવસ્થા વિશે પૂરતો વિચાર કરીને સમાગમ સંબંધે કેટલોક ઉપદેશ આપી ગયા છે.

કિં—હવે હું બરાબર સમજી કે પ્રથમ આ મહાન વિષયને અભ્યાસ કર્યા પછી સંસાર વ્યવહારમાં પ્રવેશ કરવો તે ઉચિત છે. જ્ઞા—હા, તેમ જ. જેઓ તેના સંબંધમાં મરજી મુજબ અનિયમિતપણે વર્તે છે તેઓ દિવસે દિવસે વીર્યહીન અને દુર્બળ થતા જાય છે. વળી તેઓનું આયુષ્ય પણ ઓછું થઈ જાય છે.

કિં—એ તમારું કહેવું વાજબી છે. વનનાં પશુપક્ષીઓ પણ આ બાબતમાં નિયમને અનુસરીને વર્તે છે. જે મનુષ્ય તે નિયમનું ઉલ્લંઘન કરે તો નિશ્ચય તેને નાના પ્રકારનાં કષ્ટ સહન કરવાં પડે છે. જ્ઞા—

લોકો નિયમોનું ઉલ્લંઘન ન કરે તે માટે જ આ સૃષ્ટિમાં લક્ષ્યિયાનો રિવાજ દાખલ કર્યો છે.

કિં—પુરૂષ માત્ર લક્ષ કરેલી પોતાની સ્ત્રી સાથે જ અનિયમિત-પણે વર્તે તો શું તેને કાંઈ દોષ નહિ લાગતો હોય ? જ્ઞા૦—તું મારી વાતનો ખરો મર્મ સમજી શકી નથી ! લક્ષ કરવાનો ઉદ્દેશ એટલો જ છે કે, લોકો નિયમિતપણે વર્તે, નહિતો જો પુરૂષ અનિયમિતપણે વર્તન કરે, તો પછી વેશ્યા-ગમનમાં અને પરિણીત સ્ત્રીસહવાસમાં ફેર શો ? પોતાની સ્ત્રી સાથે વારંવાર અનિયમિતપણે વર્તવાથી પણ વેશ્યા-ગમનના જેટલો જ દોષ લાગે છે. આથી કરીને નિયમિત રીતે સ્ત્રીસમાગમ કરવો એ જ લક્ષનો ઉદ્દેશ છે.

કિં—કાળાકાળના વિચાર વગરનો સમાગમ તે અનર્થનું મૂળ કારણ છે. માટે આ વિષયમાં દરેક જણે ખૂબ સાવધાનતા રાખવી જોઈએ, એમ જ ને ? જ્ઞા૦—હા. દિવસે સ્ત્રીસમાગમ કરવાથી આયુષ્યનો ક્ષય થાય છે. જો કદિ દિવસના ભાગમાં તેની પ્રવળ ઈચ્છા ઉત્પન્ન થઈ હોય, તો તે કદિ ગ્રીષ્મઋતુમાં અને વર્ષાઋતુમાં ઠીક છે, તે સિવાય અન્ય ઋતુમાં સ્ત્રીસમાગમ દિવસે કરવાથી મહાપાતક લાગે છે.

કિં—વાર, ત્યારે કહો જોઈએ કે સંધ્યાકાળે સ્ત્રીસમાગમ કરવાનું નિષિદ્ધ શામાટે કહ્યું છે ? જ્ઞા૦—પંડિતોએ સંધ્યાકાળે કરવાનાં જે સઘળાં કાર્યો નિષિદ્ધ કર્યા છે, તેમાં સ્ત્રીસમાગમ પણ કહ્યો છે, કારણ કે સંધ્યાકાળે સમાગમ કરવાથી જો ગર્ભ રહ્યો હોય તો વિચિત્ર પ્રકારની અધમ સંતાતિ ઉત્પન્ન થાય છે, એમ શાસ્ત્રમાં કહ્યું છે.

કિં—ત્યારે કેવી અવસ્થામાં કયા નિયમને અવલમ્બીને સ્ત્રીસમાગમ કરવો, તેનો કાંઈ નિયમ પંડિતોએ બતાવ્યો છે ? જ્ઞા૦—હા. વાજકરણદ્વારા કામોત્સુક બનીને સમાગમ કરવાનો નિયમ બતાવ્યો છે.

કિં—વાળકરણ ! વાળકરણ વળી શું કહેવાય વાર ? જ્ઞા૦—જે સ્ત્રીએના ગુણવડે સમાગમની ઇચ્છા ઉત્પન્ન થાય તેને વાળકરણ કહે છે. સ્ત્રીસમાગમના વિષયમાં જુદા જુદા દેશના પંડિતોના જુદા જુદા મતો પ્રચલિત થયા છે; પરંતુ હાલના જમાનામાં એ મતને અનુસરીને ચાલે છે જ કોણ ?

કિં—પરંતુ એકંદરે એટલું તો જાણવું આવશ્યક છે કે જેમ અને તેમ સ્ત્રીસમાગમ ઓછા પ્રમાણમાં થાય તો તેમાં લાભ છે, કેમ ખરું ને ? જ્ઞા૦—હા, કોઈ કોઈ પંડિતો ક્રૂર મહિનામાં ત્રણ જ દિવસ સ્ત્રીસમાગમ કરવાનો મત આપે છે. કોઈ કહે છે કે અઠવાડિયામાં માત્ર એક જ દિવસ સ્ત્રીસમાગમ કરવો ઉચિત છે. વળી કોઈ કોઈ તો એમ બોલે છે કે, જે એક મહિનાસુધી બિલકુલ સ્ત્રીસમાગમ કરવામાં ન આવે તો સ્ત્રીનો ત્યાગ કરવાની ઇચ્છા મનમાં ઉત્પન્ન થાય છે.

કિં—વાર, એ સમજા પંડિતોના મતને અનુસરીને સ્ત્રીસમાગમ કરવામાં આવે તો લાભ શો થાય ? જ્ઞા૦—તેઓ કહે છે કે નિયમિત રીતે કામવૃત્તિ પૂર્ણ કરવાથી તન્દુરસ્તી સારી રીતે પ્રાપ્ત થાય છે, અને વધારે પ્રમાણમાં આનંદ ઉત્પન્ન થાય છે.

કિં—પરંતુ જે નિયમ બતાવ્યો છે, તેના કરતાં ઓછા પ્રમાણમાં સ્ત્રીસહવાસ કરવામાં આવે તો શું તેમાં કોઈ નુકસાન થાય ખરું કે ? જ્ઞા૦—તેથી શરીર અને મન એ બંનેમાં એક પ્રકારનો ભાવાન્તર ઉત્પન્ન થાય છે. માટે સ્ત્રી કે પુરુષ એ બંનેએ નિયમિત રીતે સમાગમ કરવો ઉચિત છે, કારણકે તેથી બંનેને આરોગ્ય પ્રાપ્ત થાય છે, ને વળી સન્તાનપ્રાપ્તિનો અમૂલ્ય લાભ થાય છે. વૃદ્ધાવસ્થામાં કામવાસના ઓછી થઈ જાય છે, અને તે વખતના સ્ત્રીસમાગમથી સન્તાનની ઉત્પત્તિ થતી નથી એટલે દુર્બળ સન્તાન ઉત્પન્ન થવાનો સંભવ દૂર થાય છે.

કિં—કોઈ કોઈને વૃદ્ધાવસ્થામાં પણ છોકરાં ઉત્પન્ન થયાના દાખલા નજરે જોવામાં આવે છે. જ્ઞા૦—પરંતુ સાધારણુ રીતે વૃદ્ધાવસ્થામાં ઉત્પન્ન થએલાં છોકરાં યુવાવસ્થામાં ઉત્પન્ન થએલાં છોકરાંના જેવાં બળવાન અને લાંબા આયુષ્યવાળાં થઈ શકતાં નથી. વળી ઘણું કરીને વૃદ્ધાવસ્થામાં છોકરાં ઉત્પન્ન થતાં જ નથી, કદાચ થાય તોપણુ નિર્માલ્ય અને રોગિષ્ઠ ઉત્પન્ન થાય છે. તું જોતી નથી કે ઝાડપાકો નાની ઉંમરમાં જોટલો ફળદાયક હોય છે તેટલો ફળદાયક વૃદ્ધાવસ્થામાં હોતો નથી. તેવી જ રીતે મનુષ્યની બાબતમાં પણ સમજવું.

કિં—ત્યારે વૃદ્ધાવસ્થામાં સન્તાનની ઉત્પત્તિની ઇચ્છાથી સ્ત્રીસમાગમ કરવો ઉચિત નથી શું ? જ્ઞા૦—વૃદ્ધાવસ્થામાં ગ્રીષ્મ અને શીતકાળમાં સ્ત્રીસમાગમની ઇચ્છા વસન્તઋતુના જેવી પ્રબળ હોતી નથી, તેથી કરીને એવું સિદ્ધ થાય છે કે વસન્તઋતુમાં કરેલા સ્ત્રીસમાગમથી જેવી તન્દુરસ્ત પ્રજા ઉત્પન્ન થાય છે તેવી ગ્રીષ્મ અને શીતકાળના સમાગમથી થતી નથી.

કિં—ઈશ્વરે જ્યારે સન્તાન ઉત્પન્ન કરવાને કામવૃત્તિ આપી છે, ત્યારે જેથી સારાં અને સુંદર છોકરાં ઉત્પન્ન થાય, એવી બાબતમાં વિશેષ સાવધાનતા રાખવાની આવશ્યકતા છે. જ્ઞા૦—હા, હવે એ વાત વળી કોઈ વખત કરીશું. સન્તાન ઉત્પત્તિની વાત હવે પડી મૂકીએ; કોઈયોગ્ય સમયે તે કહીશ. બીજી એક વાત એ યાદ રાખવાની છે કે જે સ્ત્રીઓ કામવાત્સનાને બહુ વશ થતી નથી અને હદ ઉપરાંત વિષય સેવન કરતી નથી, તેઓની ઉપર વાઈ અથવા હિસ્ટીરીયા હુમલો કરી શકતો નથી.

કિં—એ વળી કયો રોગ ? જ્ઞા૦—જેઓને કામવૃત્તિ વધારે પ્રમાણમાં ઉત્પન્ન થતી હોય, પરંતુ સમાગમનો યોગ પ્રાપ્ત થતો ન હોય, તેને વાઈ અથવા હિસ્ટીરીયા રોગ ઉત્પન્ન થાય છે.

કિં—જીવાન સ્ત્રી પુરુષો આ મહાન વિષયનો સધળો મર્મ ન સમજી શકે તો તેમને ધણું કષ્ટ સહન કરવું પડે, એટલું જ નહિ, પરંતુ છેવટે જીવનું પણ જોખમ થાય ! જ્ઞા૦—હા, સહવાસની બાગ-તમાં મનુષ્યો કરતાં પશુ-પક્ષીઓ સારી રીતે નિયમમાં રહી શકે છે. તેઓમાં સહવાસ કરવાનો અમુક સમય નિર્માણ કરેલો હોય છે. તેઓ નિયમિત સમય સિવાય કદિ પણ સમાગમ કરતાં નથી.

કિં—એ કારણ મનમાં લાવીને જ વૈધકશાસ્ત્રમાં વૃથા સમાગમને નિષિદ્ધ કર્યો હશે. જ્ઞા૦—હા, સન્તાન ઉત્પન્ન કરવાં એ જ સમાગમનો મુખ્ય ઉદ્દેશ છે. તેથી કરીને માની લોકો સન્તાન ઉત્પન્ન કરવા સિવાય વૃથા સમાગમ કદિ કરતા નથી.

કિં—વાર, હવે કયો વિષય સમજાવશો ? જ્ઞા૦—આગળ મેં તને એક વાર કહ્યું છે કે સહવાસનો મુખ્ય ઉદ્દેશ સન્તાન ઉત્પન્ન કરવાનો છે; પરંતુ કોઈ પણ પ્રકારે અસ્વાભાવિક રીતે વીર્ય-પાત કરવાથી ભયંકર દોષ લાગે છે.

કિં—તે વળી શું ? જ્ઞા૦—તેની સમજ તને હમણું નહિ પડે. નાની ઉંમરમાંથી બાલક અને બાલિકાઓ નાના પ્રકારના અન્યાયભરેલા ઉપાયો કરી પોતાના શરીરનો ક્ષય કરે છે. વખત આવ્યે તે સધળું હવે પછી સમજાવી દર્શાવું.

પ્રકરણ ૪ થું.

અસ્વાભાવિક ગમનમાં રહેલો દોષ.

જ્ઞા૦—અનિયમિત અને વૃથા સમાગમ કરવાથી આરોગ્યનો નાશ થાય છે, એ વાત પ્રથમ કહેવામાં આવી ગઈ છે. આજે અસ્વાભાવિક

વીર્ય-પાત કરવાથી આરોગ્યનું કેવું સત્યાનાશ વળી જાય છે, તે વિષે વિવેચન કરવાનું છે.

કિં—એ વાતનો અર્થ હું કાંઈ સમજી શકતી નથી. તે વળી શું કહેવાતું હશે? જ્ઞા—યુવાવસ્થા પ્રાપ્ત થવાના આરંભકાળમાં સેંકડો છોકરા અને છોકરીઓ એ રીતે અન્યાયભરેલા કામદારા એકીવારે કમનસીબ થઈ પડે છે.

કિં—હું તો તમારા કહેવાનો મર્મ બિલકુલ સમજી શકતી નથી! જ્ઞા—સાંભળ, યુવાવસ્થાના આરંભકાળમાં વિષય-વાસના વિકાસ પામે છે. એ વખતે છોકરા અને છોકરીઓના શરીરનાં અંગો એવા ક્તેજિત થઈ ઉઠે છે કે કોઈ કારણસર તે અંગને હાથ અડકાડવાથી કાંઈક આનંદ અને સુખ ઉત્પન્ન થાય છે. મૂર્ખ છોકરા અને છોકરીઓ તે સુખના આસ્વાદથી વધારે પ્રમાણમાં તે ક્તેજિત અંગોને હલાવે ચલાવે છે તથા એળે મસળે છે, તેથી શરીરનો ક્ષય અને આરોગ્યનો નાશ થાય છે.

કિં—વૃથા વીર્ય-પાત એ અનર્થનું મૂળ છે; તે તો તમે અનેક વાર કહ્યું છે. જ્ઞા—હા, તે વિષય જાણવાની ધણી જરૂર છે, અને આ તે જ વિષય છે. વીર્ય ઉપર મનુષ્યના આરોગ્ય અને જીવનનો આધાર છે, તેથી તેનો નાશ કરવાથી મહા ભયંકર પરિણામ આવે છે.

કિં—જેથી કરીને છોકરાઓ અને છોકરીઓ તે દુષ્ટ કામ ન કરી શકે, એવી વ્યવસ્થા કરવામાં આવે તો સઘળા ગરબડ મટી જાય ના? જ્ઞા—તે બાબત વિષે બોલવું સહેલું છે, પણ કરવું ધણું કઠિન છે. ખરાબ સોબતથી ધણી વખત એવું સત્યાનાશ વળે છે. છોકરા તથા છોકરીઓને ખરાબ સંગતથી દૂર રાખવાથી કેટલેક અંશે તે બધા ઓછી થવાનો સંભવ છે, પરંતુ એકદમ તેનું નિવારણ કરવું એ કઠિન વાત છે.

કિં—હા, તે તમારૂં કહેવું ખરૂં છે. ડાહ્યા લોકો પણ જ્યારે સામાન્ય ઇન્દ્રિયસુખને માટે પશુની માફક વર્તે છે, ત્યારે અલ્પ બુદ્ધિનાં બાલક બાલિકાઓની તો વાત જ શી કરવાની ? જ્ઞા૦—યુવાવસ્થાના આરંભકાળમાં સઘળા ઇન્દ્રિયો અત્યંત પ્રબળ થઈ ઉઠે છે. તે વખતે ઉપદેશકોની શિખામણને કશું સ્થાન મળતું નથી, પરંતુ તે અમૃતનો આસ્વાદ ચખાડનારું કાર્ય હજાહજ ઝેરનો ભાવ બનવે છે, એમ જો મનુષ્ય સમજે તો તેને વશ થાય નહિ.

કિં—અનેક બાલિકાઓ એ ઉમ્મરમાં ધર્મને પણ તિલાંજલિ આપી દે છે, આખરે તેઓની દશા એવી અધમ થઈ જાય છે કે તેમને જોતાં વાર જ આપણું હૃદય ચીરાઈ જાય છે ! જ્ઞા૦—ઇન્દ્રિયો પ્રબળ થવાથી તેઓ કુમાર્ગે ચાલ્યા જ કરે છે. તેઓ તેનું ભયંકર પરિણામ તે વખતે મનમાં લાવતા નથી. કોઈ સારી શિખામણ કે ઉપદેશ આપે, તો તેની સામે ગુસ્સે થઈ ઉઠે છે. મન ઇન્દ્રિયસુખને માટે એટલું બધું ચંચળ બની જાય છે કે તેને શાન્ત કરવાનું કામ ધણું કઠણ થઈ પડે છે.

કિં—ત્યારે શું તે ગુપ્ત પાપમાંથી રક્ષા કરવાનો કોઈ પણ ઉપાય છે જ નહિ ? જ્ઞા૦—બીજો ઉપાય શો હોઈ શકે ? તોપણ સારી રીતે મધુર વાક્યથી એ સઘળા પાપનું ફળ દાખલા દલીલથી સમજાવી શકાય ખરૂં. વળી જે છોકરા છોકરીઓનાં ચરિત્ર ખરાબ હોય, તેઓની સોજતમાં એક ક્ષણ વાર પણ તેમને રહેવાં દેવાં જોઈએ નહિ. નિરન્તર નીતિધર્મનાં પુસ્તકો વાંચવા દેવાનો મહાવરો કરાવવો અને જે પુસ્તકોના વાચનથી ઇન્દ્રિયવૃત્તિ ઉત્તેજિત થઈ ઉઠે તેવાં પુસ્તકો તો તેમની નજર આગળ પણ આવવા દેવાં નહિ.

કિં—એવા સહેલા ઉપાયો કરવાથી શું અસર થઈ શકે ? જ્ઞા૦—

ઘણી અસર થાય છે. તોપણ કેટલીક વખત એવું પણ જોવામાં આવે છે કે એ સઘળાં દુષ્કૃત્યના ગેરફાયદા સમજાવવા જતાં તેઓના મનમાં એવો વિચાર આવે છે કે કોણ જાણે એ ગુપ્ત કાર્યમાં કેવોએ આનંદ હશે ! એમ ધારીને અજાણ્યા છોકરાઓને પણ એ ભયાનક કૂવો ખતાવ્યા જેવું થઈ પડે છે. એક વખત તે હળાહળ ઝેરનો આસ્વાદ ચાખ્યા પછી ફરીથી બાળક તેમાંથી છૂટી શકતું નથી. તેઓનાં ચોક્કસ અંગો યુવાવસ્થાના આરંભમાં ખીલતી કળી જેવાં હોય છે, તે યૌવનસંચાર થવાથી એકદમ વિકાસ પામવા માંડે છે. કોઈ કોઈ વખત એવું પણ જોવામાં આવે છે કે એ સઘળાં અંગો ચોક્કમાં અને સાફ-સુદ્ધ કરવા જતાં હાથના સ્પર્શથી ઉત્તેજિત થઈ જાય છે અને હાથની હીલચાલ બહુ આનંદ આપનારી લાગે છે; તેથી કરીને વારંવાર વધારે વધારે હાથનો સ્પર્શ કરવાની મરજી ઉત્પન્ન થાય છે. એમ કરતાં કરતાં પણ છેવટે એ ગુપ્ત પાપના ફાંસામાં છોકરા અને છોકરીઓ ફસાઈ પડે છે.

કિં—ઓહો ! કેવી નખખોદની વાત ! ત્યારે તો તે અંગો ચોક્કમાં અને સાફસુદ્ધ કરવા માટે હાથનો સ્પર્શ સરખો પણ તે સ્થળે ન કરવો તે જ સાઈ. જ્ઞા૦—ના, તેમ કરવાથી પણ એક જાતનું નુકસાન થાય છે. એ સઘળાં અંગો ચોક્કમાં અને સાફસુદ્ધ નહિ કરવાથી ખસ (ખુજલી) નો રોગ ઉત્પન્ન થાય છે. વળી એટલું જ નહિ પરંતુ એ ખુજલીને ખંજવાળવા માટે એ તેઓનો હાથ એ અંગોને અડકે છે, તો એક પ્રકારના સુખનો અનુભવ થાય છે; તેમ કરવાથી પણ તે અંગો ઉત્તેજિત થઈ ઉઠે છે, અર્થાત્ કામ-વાસના જાગૃત થાય છે.

કિં—વાર, એ સિવાય શું કોઈ બીજા રોગથી કામ-વાસના જાગૃત નહિ થતી હોય ? જ્ઞા૦—થાય છે. પેટમાં કૃમિરોગ ઉત્પન્ન

થવાથી મૂત્રાશયના મુખ આગળ એક પ્રકારની ખુબલી ઉત્પન્ન થાય છે; એ ખુબલીથી પણ કામ-શત્રુ ઉત્તેજિત થઈ ઉઠે છે.

કિં—ત્યારે તો પહેલી વાત એ જાણવી જોઈ એ કે જેથી કામ-શત્રુ ઉત્તેજિત ન થઈ ઉઠે એવી રીતે વર્તવું. જ્ઞા૦—હા. અપ-કવ યુદ્ધિમાં કામ-શત્રુનું ઉત્તેજન અને ઉન્નત વ્યક્તિના હાથમાં તીક્ષ્ણ ધારવાળું હથિયાર આપવું એ બન્ને સરખાં જ છે.

કિં—તે તો સઘળું જાણ્યું. હવે તમે જુઓ છો ના કે એ ભયંકર ગુપ્ત પાપ અંદર ને અંદર ધુંધવાતા અગ્નિની માફક યુવાન સ્ત્રી પુરુષોના આરોગ્ય અને જીવનનો નાશ કરે છે. જ્ઞા૦—હા. એવા લોકોની સંખ્યા ઘણી જ ઓછી જોવામાં આવે છે કે જેઓ પોતાની આખી જીંદગીમાં કોઈ વખત પણ એ પ્રકારના પાપને એક મા ખીજ રીતે તાબે ન થતાં એ કષ્ટમાંથી બચવા પામ્યા હોય.

કિં—વાર, ઈન્દ્રિયોનો દુરુપયોગ કરવા કરતાં અસ્વાભાવિક ગમ-નમાં શું કાંઈ વધારે દોષ હશે ? જ્ઞા૦—હા. સારી રીતે યૌવન પ્રાપ્ત થયું ન હોય તેથી વીર્ય પણ પકવ ન હોય; વળી એ પ્રમાણે અત્યાચાર કરી અપકવ વીર્યનો ગેરઉપયોગ કરે તો તેનો બચાવ શી રીતે થઈ શકે ?

કિં—ત્યારે સંગદોષથી જ એ પ્રમાણે ઘણામાં એ સઘળા પાપનું મૂળ મડાએલું હોય છે. જ્ઞા૦—હા. છોકરાઓ ખરાબ સોબતમાં પડીને અનેક પાપિષ્ઠ કૃત્યોનો અભ્યાસ કરે છે.

કિં—ત્યારે તો છોકરાઓનું આરોગ્ય અને દીર્ઘજીવન સાચવી રાખવાને માટે તેઓની તરફ બહુ સંભાળપૂર્વક નજર રાખવી જોઈએ. જ્ઞા૦—હા. છોકરાઓને “પુરુષો” બનાવવાના છે. હવે જો તેઓ આ આશાભર્યા સંસારમાં નાની ઉંમરમાંથી જ બગડી જાય, તો

તેઓ પુરૂષો શી રીતે બની શકે? વળી નાની વયમાં કરેલાં નહારાં કૃત્યનું કડવું ફળ આખી જીંદગીસુધી તેમની નસોમાં ખરાબ અસર કર્યા જ કરે! બહાલી! તેવા નિર્માલ્ય પુરૂષો આ જગતને શું ઉપયોગી હોઈ શકે?

કિં—ખરૂં કહો છો બહેન! એવા પુરૂષો તો આ જગતને ભારરૂપ જ છે. એક તો સઘળા લોકો તેને વીર્ય—રહિત, દુર્બળ, અને નહારો માણસ કહે છે. વળી તે દુર્બળ પુરૂષના છોકરાઓ જે પોતાનું વીર્ય એ પ્રમાણે અસ્વાભાવિક પાપથી ગુમાવે તો આખો વંશ નિર્વીર્ય અને અલ્પ આયુષ્યમાન થઈ જાય છે. જ્ઞા—તાં કહેવું વાજબી છે. જેઓને પોતાનો વંશ વીર્યવાન અને ઉન્નત કરવો હોય, તેઓએ પોતાના છોકરા છોકરીઓ કોઈ પણ પ્રકારના ગુપ્ત પાપના ફંદમાં ન પડે તેવા ઉપાયો કરવા ખાસ ધ્યાન રાખવું જોઈએ.

કિં—મોટી બહેન! તમારું કહેવું હવે હું ખરાબર સમજી શકી છું. મને સારી રીતે યાદ છે કે એક દાકતર એક વખત પોતાના અનુભવ પ્રમાણે પોતાના દરદીઓની સરખામણી કરતાં કહેતા હતા કે, મારી પાસે જેટલા દર્દીઓ નાની ઉંમરના, ઘરડા જેવા, ક્ષીણ શરીરવાળા થઈને આવે છે, તેમાંના લગભગ ત્રણ ભાગના એ પ્રમાણે નાની ઉંમરથી કુટુંબનું સેવન કરનારા માલુમ પડ્યા છે; વળી તે કારણથી જ તેઓને એ દશા ભોગવવી પડી છે. જ્ઞા—તાં એ કહેવું ખરૂં છે. જેઓ એ દુષ્કૃત્યથી વીર્યપાત કરે છે, તેઓ ઘણું કરીને અકાળે વૃદ્ધ થઈ જાય છે. કાચી જીવાનીમાં હસ્તમૈથુન અથવા સ્ત્રીસંસર્ગ વગેરે કારણથી જ દેહ નાના પ્રકારના રોગથી પટકાઈ પડે છે, એ વાતનો કોણ અસ્વીકાર કરી શકે? મહર્ષિ ચરક કહી ગયા છે કે, જેઓ વધારે વખત જીવવાની ઇચ્છા કરતા હોય તેઓએ સોળ વર્ષથી ઓછી ઉંમરે અને સીત્તેર વર્ષથી મોટી ઉંમરે સમાગમ અથવા

ખીજા કોઈ ઉપાયવડે વીર્યનો વ્યય કરવો ઉચિત નથી. બાહ્યાવસ્થામાં શરીરના રસ વગેરે ધાતુ સઘળા અસંપૂર્ણ અને અપરિપક્વ હોય છે. ઘડીઘડીમાં સહવાસ અથવા હસ્તમૈથુન જેવા અન્યાયભરેલા ઉપાયોથી વીર્યપાત કરવાથી જેમ થોડા જળવાળું આખોઝીયું સૂકાઈ જાય છે તેમ સઘળી ધાતુ તથા રસો સૂકાઈ જાય છે.

કિં—મૂર્ખ લોકો ક્ષણિક સુખને માટે એવી ભયંકર વિપત્તિ પણ માથે બોરી લેવાને જરા પણ વિચાર કરતા નથી. જ્ઞા—તેથી શરીર ક્ષીણ અને દુર્બળ થઈ જાય છે, વિચારશક્તિ, બુદ્ધિ, સ્મરણશક્તિ વગેરે એકદમ નિસ્તેજ થાય છે, શરીર લોહી વગરનું અને ફીકું પડી જાય છે, મોઢું ખેડોળ રક્તહીન થઈ જાય છે, ચક્ષુઓ ઊંડી કિતરી જઈને તેજ વગરની થઈ જાય છે, કપાળ અને મોઢું નિસ્તેજ થઈ જાય છે તથા મુખ ઉપર ફાક્ષીઓ થઈ આવે છે. આટલી બધી ખરાબ અસર થવા છતાં તે દુર્બલ છોડતા નથી એ કેટલી અદ્ભુતની વાત કહેવાય ? !

કિં—જીવાન ઉછરતી પ્રજામાં આ ભયંકર બદી જીવનને ખરાબ ખસ્ત કરી નાંખે છે. અરે ! આખી જીંદગી ખરબાદ થઈ જાય છે ! જીવાન પ્રજાનું રસમય જીવન મૃત સમાન નીરસ થઈ જાય છે ! જ્ઞા—અરે ! એટલેથી જ ક્યાં છૂટકો થવાનો હતો ? હજી એના નાખ્યોદની હદ તો લાંબી છે. એ ભયંકર બદીથી વીર્ય એટલું બધું પાતળું થઈ જાય છે કે સાધારણ વાતચીત કરવાથી, સ્ત્રી સંબંધી વિચાર કરવાથી, અથવાતો એથી પણ નજીવા કારણોથી ઇન્દ્રિય ઉત્તેજિત થવાની સાથે જ વીર્ય સ્ખલિત થઈ જાય છે ! નિરંતર સ્વપ્નમાં વીર્યપાત થયાં કરે છે. વીર્ય કદિ પણ શાન્ત રીતે સ્થિર થઈ પરિપક્વ થઈ શકતું નથી. પેટ સાફ આવતું નથી, આંખો બળ્યાં કરે છે, શરીરનાં સઘળાં અવ-

યવો શિથિલ થઈ જાય છે, વળી બહારનાં અવયવોની સામાન્ય હિલ-ચાલ થવાથી પણ વીર્ય રખલિત થઈ જાય છે. એવી રીતે અમૂલ્ય અને ઉપયોગી વસ્તુ ગુમાવવાથી વીર્યનો ક્ષય થાય છે અને તેમાંથી જવર, ખાંસી, દમ, ચકરી, નિર્બળતા, મગજની નબળાઈ વગેરે અનેક રોગો એવા ઉત્પન્ન થાય છે કે તેનો ઉપાય કરવો પણ કઠણ થઈ પડે એટલું જ નહિ પરંતુ ધણાના જીવ પણ અકાળે ચાલ્યા જાય છે.

કિં—ઓહો ! આ ગુપ્ત પાપનું પરિણામ તો બહુ ભયંકર દેખાય છે. આ બદી તો જગતનું સત્યાનાથ વાળી નાંખે છે ! જ્ઞા—હા તેમ જ. ક્ષણિક ઈન્દ્રિયસુખને માટે મૂર્ખ લોકો પોતાનું અમૂલ્ય જીવન બગાડી નાંખે છે. જે જે સારા માણસો તેઓને સારી શિખા-મણુ કે ઉપદેશ આપે છે તેનો તેઓ તિરસ્કાર કરે છે, પરંતુ પાછા જીવી પગલે પગલે તેમને વિપત્તિ ભોગવવી પડે છે !

કિં—વાર, હસ્તમૈથુનાદિ ગુપ્ત પાપોના જેવું જ શું વેશ્યા-ગમનથી પણ ભયંકર પરિણામ આવતું હશે કે ? જ્ઞા—હા. પર-સ્ત્રી સાથે સહવાસ કરવાનું દુષ્ટ ચિંતવન જ મનુષ્યનો એક ભયંકર શત્રુ છે. મુનિઓમાં ઐશ્વર્ય એવા મનુ બગવાન શું કહે છે તે સાંભળ; સ્ત્રી પુરુષોએ પરસ્પર કામાસક્ત થવું, સ્વરૂપવાન ગનવાની ચિન્તા, વિષય સંબંધીનું ગુણ કીર્તન, એક ખીજ સાથે એક ખીજની મસ્કરી કરવી, કુમાવથી દષ્ટિપાત કરવો, એકાન્તમાં વાતચીત, એક ખીજના સંયોગની અભિલાષા કરવી, સંયોગ કરવાનો દંઢ નિશ્ચય કરવો અને સંયોગ કરી વિષયસુખથી ઈન્દ્રિયને તૃપ્ત કરવી: એ આઠ પ્રકારના કાર્યને મૈથુન કહે છે.

કિં—વાર, ત્યારે એ આઠ પ્રકારના મૈથુનથી શું એક સરખું તુકસાન થતું હશે કે ? જ્ઞા—એકે છેલ્લા આઠમા વિષયથી વધારે

પ્રમાણમાં સુખનો અનુભવ પ્રાપ્ત થાય છે, તેમ તેમાં તુકસાન પણ વધારે થાય છે; તોપણ બાકીના સાત વિષયનું સેવન કરવાથી કાંઈ જેવું તેવું તુકસાન થતું નથી. એ સધળાથી શરીર અને મન ઉપર ઘણી ખરાબ અસર થાય છે. એ પ્રમાણે તેનું ચિંતવન અને સંભાળ કરવાથી ધીમે ધીમે અગ્નિ પ્રકટ થવા માંડે છે. છેવટે કાર્ય કરવાની શક્તિ, લોકલજ્ઞા, માનસંબ્રમ અને ધર્મ એ સધળાનો ત્યાગ કરે છે. મન એટલું બધું ઉન્મત્ત થઈ જાય છે કે સ્વાભાવિક કે અસ્વાભાવિકનું જ્ઞાન પણ રહેતું નથી.

કિં—જે એથી એટલું બધું સત્યાનાશ વળી જાય છે, ત્યારે તે વિષય વિષે જાહેર ઉપદેશ કેમ દેવામાં આવતો નહિ હોય? જ્ઞા—ઉપદેશ દેવામાં આવતો નથી તેનાં કેટલાંક કારણો છે; કેટલાંક લોકો એમ ધારે છે કે, એ સધળો અશ્લીલ—ગિબત્સ વિષય પ્રકટ કરવાથી નીતિનો ભંગ થાય છે. વળી કોઈ કોઈ એમ પણ ધારે છે કે એ બચંકર જીવલેણ બદીનો નાશ કરવા માટે ઉપદેશ દેવા જતાં નાકકનું છોકરા અને છોકરીઓની પાસે ઉંઘતા વાઘને જગાડ્યા જેવું થાય છે. ધર્મ, અર્થ, કામ અને મોક્ષ એ ચારે જે શરીર ઉપર આશ્રય કરી રહેલાં છે, તે શરીરની જેથી રક્ષા થાય તેવા ઉપાયોનું શિક્ષણ આપવામાં દોષ લેખવો ન જોઈએ.

કિં—લોકોની એ મોટી ભૂલ છે! વારૂ પણ, ઇક્તરી વિદ્યા શીખવામાં ગુરૂ અને શિષ્યને જેમ સધળા વિષયો સમજાવવા અને સમજવા પડે છે તેમાં જેમ કાંઈ સંકોચ રાખ્યા વગર સ્ત્રી પુરૂષના જે સધળા અંગોની પરીક્ષા કરવી પડે છે, તેમાં જેમ કોઈ જીવાન બગડી જતો નથી અગર શિક્ષકનો હુકમ પણ ઉલ્લંઘન કરતો નથી, તેવી જ રીતે આ વિષયનું પણ શિક્ષણ યોગ્ય મર્યાદા સાથે આપવાથી

ધણો લાભ થવા સંભવ રહે છે. ગુરૂ અને શિષ્ય ગંભીર ભાવે એ વિષયનું શિક્ષણ આગળ ચલાવે તો આવી ભયંકર ખરાબી કાંઈક ઓછી થવા સંભવ રહે છે. જ્ઞા૦—એ તો તારૂં કહેવું વાજબી છે કે જ્ઞાનોપદેશ દેવાથી એ ખરાબી ઓછી થાય ખરી, પરંતુ કેટલાક મૂર્ખ એ ઉપદેશનો ખરો મર્મ સમજી નહિ શકતાં ઉલટું કુમાર્ગે દોરવાઈ જાય છે. એ કારણથી એ પ્રકારના શિક્ષણની આવશ્યકતા અને અનાવશ્યકતા વિષે અત્યારે આપણે કશો નિર્ણય કરી શકીએ તેમ નથી.

કિ૦—હા, લોકોને સમજાવવાથી અસર એવી થાય છે કે જેમ રહેવાના ઘરમાં સાપ જોવાથી છોકરા અને છોકરીઓ નિશ્ચિંત થઈ શકતાં નથી; પરંતુ આ સંસારના સાર રૂપ, પ્રાણ કરતાં પણ અધિક પ્રિય સન્તાનોનાં હૃદયમાં એવો જે કાળો ભયંકર સર્પ દિવસે દિવસે વૃદ્ધિ પામ્યા કરે છે, તેનો જડમૂળમાંથી વિનાશ કરવાનો પ્રયત્ન કોઈ કરતા નથી ! જ્ઞા૦—શાસ્ત્રકારો કહે છે કે મનરૂપી મદોન્મત્ત હાથી સ્વતંત્રપણે સારા નરસા સઘળા વિષયોમાં આમ તેમ દોડધામ કરી મૂકે છે, પરંતુ બુદ્ધિશાળી લોકો જ્ઞાનરૂપી અંકુશવડે તે મદોન્મત્ત મનને નિરંતર સારા રસ્તા ઉપર ચલાવે છે.

કિ૦—મારા ધારવા પ્રમાણે અન્યાયભરેલા કાર્યથી વીર્યપાત કરવા સંબંધે જે જે સઘળાં અનિષ્ટ પરિણામો થાય છે, તે સઘળાં તેઓની આંખોમાં આંગળી કરીને જણાવી દેવાં જોઈએ, કારણકે મા બાપ અને છોકરા છોકરીઓ જે એ સઘળી ખરાબીની વાત જાણી શકે, તો તે અજાણ્યાં રહેવાં કરતાં વધારે લાભકારક થઈ પડે છે. જ્ઞા૦—હા, એ તારૂં કહેવું વાજબી છે. આગળ જે ખરાબીની સઘળી વાત કહેવામાં આવી છે, તે સિવાય જીવાનીમાં ઉન્મત્ત થવાથી સેંકડો જીવાનીઆઓ બળાત્કારવડે સમાજનું ધણું અનિષ્ટ કરે છે.

અત્યંત ખરાબ સ્વભાવના મનુષ્ય સિવાય બીજા કોઈ અસ્વાભાવિક સમાગમ કરે નહિ.

કિં—હવે હું સમજી કે અસ્વાભાવિક ગમન કરવાથી પુરુષ અને સ્ત્રી એ બન્નેને મહાપાપ લાગે છે. જ્ઞા૦—હા તેમાં વળી સંદેહ શો ? જે કાર્ય કરવાથી પોતાનું અથવા સમાજનું અનિષ્ટ થાય, તે કાર્યમાં પાપ નહિ તો બીજું શું હોઈ શકે ? વાર. આજ તો હવે એટલું જ કહું છું, કાલે વળી કોઈ બીજા વિષય વિષે તને સમજણ આપીશ.

પ્રકરણ ૫ મું.

સ્તન.

કિં—જ્ઞાનવતી ખેન ! આજે કયો વિષય સમજાવશો ? જ્ઞા૦—જાલી કિશોરી ! આજે તને સ્તન વિષે કાંઈક સમજાવવા ધાડું છું.

કિં—વાર, ત્યારે કહો જોઈએ કે આ દેશની છોકરીઓનું જેમ યૌવન ખરાબ થઈ જાય છે, તેમ તેનાં સ્તનની પણ દુર્દશા થતી જોવામાં આવે છે તેનું કારણ શું હશે ? જ્ઞા૦—જે કારણથી યૌવનની દુર્દશા થઈ જાય છે તે જ કારણથી સ્તનની પણ દુર્દશા થાય છે.

કિં—એમ કેમ ? યૌવનની સાથે શું સ્તનનો કાંઈ પણ સંબંધ જોડાયેલો છે ? જ્ઞા૦—હા. બંને સ્તન પણ યૌવનનો સમય દર્શાવનાર અને સઘળી ઇંદ્રિયોના વિકાસનું મુખ્ય ચિન્હ છે.

કિં—એ તમારું કહેવું ખરાબર છે. એ માટે જ જોવામાં આવે છે કે જુવાન અવસ્થામાં બીજી સઘળી ઇંદ્રિયોના વિકાસની સાથે સાથે સ્ત્રીના સ્તન પણ વૃદ્ધિ પામતા જાય છે. વાર, ત્યારે કેટલા દિવસ સુધી તેની વૃદ્ધિનો સમય ગણાતો હશે ? જ્ઞા૦—ગર્ભની અંદર જેમ બાળક

મોઢું થતું જાય છે, તેમ તેની સાથે સાથે બન્ને સ્તન પણ વૃદ્ધિ પામતાં જાય છે અને તે બાળના નિર્વાહને માટે તેની અંદર દૂધનો પણ સંગ્રહ થતો જાય છે. ઘણું કરીને જેવામાં આવે છે કે સન્તાનનો પ્રસવ થયા પછી બન્ને સ્તન ધારવા કરતાં ઘણાં મોટાં વધેલાં હોય છે. તે જ સ્તનની છેવટની વૃદ્ધિ છે.

કિં—સન્તાનનો પ્રસવ થયા પછી સ્તનની વૃદ્ધિ પૂરી થાય છે, પરંતુ સધળી જુવાન છોકરીઓના સ્તન એકસરખા વધતા કેમ નહિ હોય ? જ્ઞા૦—તેનું કારણ છે. જે સધળી છોકરીઓ ધરનું કામકાજ કરે છે, તેમના બન્ને સ્તન ઘણું કરીને મોટા થાય છે. વિશેષે કરીને જેઓ હાથ ચલાવવાનું કામ વધારે પ્રમાણમાં કરે છે, તેમના સ્તન ઘણા મોટા થાય છે. જેઓ ધરનું કાંઈ પણ કામકાજ કરે નહિ અને માત્ર જ્યાં ત્યાં રખડતી રે અથવા જે છોકરીઓ વિલાસી (મોજશોખી) હોય તેમના સ્તન ઘણું કરીને નાના હોય છે.

કિં—ત્યારે તો જુવાન છોકરીઓને કાંઈ પણ કામ કરવા નહિ દેવામાં તો મોટો દોષ છે ને શું ? જ્ઞા૦—બાહ્યાવસ્થાથી જ છોકરીઓને આજસુ રહેવા દેવામાં મોટો દોષ લાગે છે. ધરનું સધળું કામકાજ જેવું કે બિછાનાં કરવાં, બિછાનાં ડિપાડવાં, ધરને વાળી ઝાડાને સાફ કરવું, પાણી ભરવું, વાસણ કસણ સાફ કરવાં, દળવું, ખાંડવું, વગેરે ધરનું સાધારણ કામ કરવા દેવાથી શરીરને સારી રીતે કસરત મળે છે. બાહ્યાવસ્થાથી જ શરીરને સારી રીતે કસરત આપવાથી જુવાનીમાં રીતસર સ્તન મોટા થાય છે. સ્તન એ સ્ત્રીના સૌંદર્યમાં વૃદ્ધિ કરનારું અંગ મનાય છે.

કિં—ખરી વાત; તેથી જ એમ બોલાય છે કે જે જુવાન છોકરીઓના સ્તન ખરાખર પુષ્ટ થતા નથી તેઓ ઘણી ઝેડાળ દેખાય છે. શું એ હકીકત જુવાન છોકરીઓના ધ્યાનમાં નહિ હોય ? જ્ઞા૦—ના,

એવી ઉપયોગી બાબતનું જ્ઞાન આપણા દેશની છોકરીઓને મિલકુલ હોતું નથી. સ્તન વિષે એક જગાએ કહ્યું છે કે, “સ્તનહીન સ્ત્રી અને ઘૃતહીન ભોજન એ બન્ને નકામાં છે.” સ્તન સ્ત્રીઓની મુખ્ય શોભા છે. પરમેશ્વરે સ્તનને સ્ત્રીજાતિની શોભામાં વધારે કરવા અને બાળકના નિર્વાહને માટે બનાવ્યાં છે.

કિં—એ માટે જીવાની પ્રાપ્ત થયા પહેલાં જ બન્ને સ્તનની ગોઠવણ ધૃશ્વરે કરી રાખેલી હોય છે. જ્ઞા—તેની ગોઠવેલી આકૃતિ જ જોવાથી ઘણું આશ્ચર્ય ઉત્પન્ન થાય છે અને પરમેશ્વર પ્રત્યે ભક્તિભાવ ઉત્પન્ન થાય છે. તેણે બાળકોના પ્રાણ બચાવવાને કેવા નવાઈ જેવા ઉપાયથી સ્તનની ગોઠવણ કરી છે ?

કિં—તે વિષે જે કંઈ જાણવા જેવું હોય તે મને કૃપા કરીને સમજાવો. જ્ઞા—સાંભળ, જીવાનીના આરંભમાં છોકરીઓના બન્ને સ્તન ગોળ નાના દડા જેવા આકારમાં વધવા માંડે છે. એ ગોળાકાર સ્તન બીજું કંઈ નહિ પરંતુ માત્ર માંસના ગુથેલા દડા જ છે; તે વધી શકે છે તેથી ધીમે ધીમે તે ઉંચા મોટા અને મજબુત થાય છે. છોકરીઓની જીંદગીમાં સ્તનની ત્રણ અવસ્થા હોય છે. સ્તનની આકૃતિના પ્રમાણમાં એ ત્રણ અવસ્થા ગણાય છે. પહેલી જીવાનીની શરૂઆતથી તે બાળક પ્રસવ થાય ત્યાંસુધીની અવસ્થા, બીજી પ્રસવ થયા પછી દૂધથી ભરપૂર અવસ્થા, ત્રીજી વૃદ્ધાવસ્થાની છેવટની અવસ્થા. એ પ્રમાણે આકારના પ્રમાણમાં સ્તનની ત્રણ અવસ્થા છે, તે હવે તું સમજી કે ?

કિં—હા, હવે સારી રીતે સમજી. એ ત્રણ અવસ્થાની અંદર વૃદ્ધાવસ્થાના સ્તનમાં કંઈ પણ સૌન્દર્ય રહેતું નથી. જ્ઞા—હા, વૃદ્ધાવસ્થામાં મનુષ્યનું સધળું સૌન્દર્ય નાશ પામે છે, પરંતુ કેટલીક સ્ત્રીઓ તો વૃદ્ધ નહિ હોવા છતાં પણ પોતાના સ્તનની ભારે દુર્દેશા કરી નાંખે

છે. પ્રથમ તને જણાવી દીધું છે કે ઇંદ્રિયને નકામી ચલિત કરવાથી જેમ જીવાનીનો નાશ થાય છે, તેની જ સાથે જીવાનીની મુખ્ય શોભા જે સ્તન છે તે પણ નાશ પામે છે. સ્તન પુષ્ટ થવાને વખતે જેમ તેના ઉપર વધારે દબાણ થાય તેમ તે દબાણથી સ્તનના પ્રથમના આકારમાં કશી વૃદ્ધિ થઈ શકતી નથી. વળી તે ઉપરાંત દબાણ થવાથી સ્તનની આકૃતિની વૃદ્ધિનો નાશ થાય છે, તેમ જ સ્તનની અંદર જે સઘળી નસો અને દૂધનો સંગ્રહ થવાનું સ્થળ છે તે પણ એવી રીતે દબાણ થવાથી ઇંજ પામી જાય છે અને સારી રીતે દૂધને સંગ્રહી શકતું નથી. સ્તનના સંબંધમાં એક ખીજી વાત પણ ધ્યાનમાં રાખવાની જરૂર છે. ડાખી બાજુના સ્તન કરતાં જમણી બાજુનું એક સ્તન મોટું હોય છે.

કિં—વાર, સઘળી સ્ત્રીઓને શું એ પ્રમાણે હશે કે ? જ્ઞા—હા, ધણીખરી સ્ત્રીઓને થોડા ધણા પ્રમાણમાં એવી રીતે હોય છે, તોપણ કોઈ કોઈને એથી ઉલટું પણ જોવામાં આવે છે.

કિં—વાર, સ્તનના અગ્ર ભાગમાં જે ડીંટડી હોય છે, તે વળી શામાટે હશે ? જ્ઞા—શું તે તું જાણતી નથી ? જે સ્તન ઉપર ડીંટડી ન હોય તો બાળક શી રીતે દૂધ ચૂસી શકે ? સ્તનની આસપાસ ચારે બાજુના રંગ કરતાં ડીંટડીનો રંગ કાળો હોય છે. વળી ડીંટડીની ચારે કોરે નીચે કેટલીક જગામાં કાળા ડાઘ પડેલા હોય છે. ગર્ભ રહેવાથી એ ડાઘ વધારે કાળા થઈ જાય છે, તે જોઈને લોકો ગર્ભ રહ્યા છે કે નહિ તે પારખી શકે છે.

કિં—બધાને શું ગર્ભ રહ્યા પછી કાળા ડાઘ પડતા હશે કે ? જ્ઞા—હા, લગભગ સઘળી સ્ત્રીઓને પડે છે. વળી કોઈ કોઈને રાતા ડાઘ પણ જોવામાં આવે છે. હવે તને સ્તનની અંદર દૂધ હોય છે, તે વાત જણાવી દઉં. સ્તનની અંદર પંદર કે વીશ દૂધને વહેવાની નળીઓ

અથવા નસો હોય છે. જેમ નળમાંથી પાણી આવજન કરી શકે છે, તેવી જ રીતની બહુ જ બારીક-સૂક્ષ્મ નસો હોય છે તેમાંથી દૂધ વહાં કરે છે. આગળ મેં તને કહ્યું છે કે માંસની ગુંથણીની આકૃતિ વૃદ્ધિ પામતાં પામતાં તે એક સ્તનના આકારમાં ગોળાકાર થાય છે. તે સ્તનની ઉપર જે ડીંટડી છે તે આંગળીના ટેરવા જેવી હોય છે. ધાવતી વખતે બાળક તે ડીંટડી મોઢામાં રાખીને દૂધ ચૂસવા માંડે છે.

કિં—સ્તનની ગુંથણી સઘળી સ્ત્રીઓને એકસરખી જ હશે કે ? જ્ઞાં—ના, જુદા જુદા ભાગમાં વસતી સ્ત્રીઓના સ્તનની આકૃતિમાં થોડો ઘણો ફેર મલૂમ પડે છે. તોપણ ઘણે ભાગે સ્ત્રીઓના સ્તનની આકૃતિ એકસરખી જ જેવામાં આવે છે. માંસથી ભરેલા સ્થળ ઉપર જ સ્તનની સ્થાપના કરવામાં આવી છે, તે સઘળી માંસની ગુંથણીમાંથી દૂધ ઉત્પન્ન થાય છે. વળી જે અગાડિ નળી અથવા નસોની વાત કહેવામાં આવી તે નસોમાંથી ડીંટડીમાં દૂધ આવે છે.

કિં—ઓહો ! ઇશ્વરની કેવી અકળ કળા છે ? બાળકના દૂધને માટે કેવી નવાઈ જેવી બનાવટ તેણે કરી છે ? જ્ઞાં—પણ શોકની વાત એ છે કે જેને માટે ઇશ્વરે એટલી બધી શોભા અને એટલી બધી દયા દર્શાવી છે તેનો મૂર્ખ લોકો કુમાર્ગે અને અત્યાચારમાં અકળે નાશ કરી નાંખે છે !

કિં—વાર, કોના સ્તન કેવી રીતના હોઈ શકે, તેનો શું કાંઈ એક નિયમ નહિ હોય ? જ્ઞાં—હા, એનો પણ નિયમ છે. જેની છાતી બહુ નાની અથવા સાંકડી હોય તેના સ્તન બહુ મોટા અને સારી રીતે શોભાયમાન થઈ શકતા નથી. સૌન્દર્યનો આધાર મનુષ્યના પ્રયત્નો ઉપર પણ અવગ્રમ્મી રહેલો છે.

કિં—એમ કેમ બોલો છો ? શું મનુષ્ય પ્રયત્નો કરે તો તેઓ

પોતાનું સ્વરૂપ વધારી શકે? જે તેમ થતું હોય તો આ મંસારમાં કોઈ કદરૂપું રહે જ નહિ. જ્ઞા૦—તે વાત હવે એટલેથી બંધ રાખો, વળી કોઈ વખતે સૌન્દર્ય વધારવા વિષેની વાત પણ હું તને સમજાવી દઈશ. જેઓને ઘણાં સન્તાન ઉત્પન્ન થયાં હોય, તેમનાં સ્તન લાંબી મુદત સુધી સારાં રહી શકતાં નથી. જેઓ ગર્ભ-પાત વગેરે દુષ્કર્મ કરે, તેઓનાં સ્તનની શોભા જલ્દી નાશ પામે છે. વળી જેઓ નાની ઉંમરમાંથી જ ઇન્દ્રિયો ગેરઉપયોગ કરે તેઓના સ્તનનું સૌન્દર્ય પણ થોડા જ દિવસમાં નાશ પામે છે.

કિ૦—વાર, આજકાલના જમાનામાં કેટલીક અંગ્રેજ છોકરીઓ જેવામાં આવે છે, તેઓ પોતાનાં સ્તનનું સૌન્દર્ય નાશ પામવાના ભયથી આળકને સ્તનપાન કરવા દેતી નથી; તેથી શું તેઓનાં સ્તન સારાં રહે છે? જ્ઞા૦—હા, તેઓનાં સ્તન ઘણે ભાગે સારાં રહે છે. વધારે પ્રમાણમાં સ્તનપાન કરાવવાથી સ્તનનું સૌન્દર્ય કાંઈક નાશ પામે છે ખરું; પરંતુ તેમની માફક સ્તનનું સૌન્દર્ય જાળવી રાખવા માટે આળકને સ્તનપાન ન કરવા દેવું તે સારું કહેવાય નહિ. તોપણ કોઈ કોઈ નાના આળકવાળી સ્ત્રીનાં સ્તન એવા આકારમાં ગોઠવાયેલાં હોય છે કે આળક સહજમાં તેની ડીંટડી મોઢામાં લઇ ધાવી શકતું નથી. કેટલીક આળકને ધવરાવનારી સ્ત્રીઓના સ્તનની ડીંટડીઓ સ્તનની સાથે જ મળી ગયેલી હોય છે; અર્થાત્ જે ડીંટડી સ્તનથી અર્ધો ઈંચ ઉંચી રહેવી જોઈએ તેમ તેઓની હોતી નથી; તેથી કુમળું આળક સારી રીતે ડીંટડી મોઢામાં ધાલીને તેમાંનું દૂધ ચૂસી શકતું નથી. વળી જે સ્તન માંસના લોચાની માફક અત્યંત ઝુલતાં-લટકતાં રહેતાં હોય તે સ્તનથી કોઈ કોઈ વખત મહા અનિષ્ટ પરિણામ થવા સંભવ રહે છે.

કિ૦—ઝુલતાં સ્તનથી વળી શું કાંઈ અનિષ્ટ પરિણામ આવતું

હશે ? જ્ઞા૦—હા, આવે છે. ધારો કે એક અત્યંત નાના-કુમળા બાળકવાળી સ્ત્રી પોતાના બાળકને પડખામાં સુવાડીને તેના મુખમાં સ્તન આપીને પોતે નિદ્રામાં ધોરે છે. હવે તે જુલતું સ્તન કુમળા બાળકના નાક અને મોઢા ઉપર એવા જોરથી પડી રહે છે કે બાળકનો ઉચ્ચવાસ-નિઃશ્વાસ બંધ થઈતે મરી જાય છે ! આવા કેટલાક દાખલા બનતા જોવામાં આવે છે.

કિ૦—વાર, ખરાબ સ્તનથી શું કાંઈ પણ અનિષ્ટ પરિણામ આવતું હશે કે ? જ્ઞા૦—હા, ઘણું અનિષ્ટ પરિણામ નીપજે છે. સ્તનમાં અનેક રોગો ઉત્પન્ન થવાથી બિચારી ધાવને ઘણું દુઃખ સહન કરવું પડે છે અને વળી કોઈ કોઈનો પ્રાણ જાય છે. ગર્ભ રહ્યા પછી કોઈ કોઈને એક અથવા બન્ને સ્તનમાં એક જાતની વેદના થાય છે—સણકાની માફક વેદના થાય છે. એ વેદના બહુ દુઃખદાયક હોય છે. કોઈને જલ્દીથી આરામ થઈ જાય છે, ને કોઈને લાંબી મુદતસુધી વેદના સહેવી પડે છે.

કિ૦—વાર, એથી તાવ આવે ખરો કે ? જ્ઞા૦—ના, તાવ આવતો નથી, પરંતુ ભૂખ લાગતી નથી, ખાધેલું પચતું નથી, નિદ્રા પણ આવતી નથી, વગેરે અનેક દુઃખો વેઠવાં પડે છે. એમાંથી કોઈ કોઈ સ્ત્રીના સ્તનમાં એક પ્રકારનો રોગ ઉત્પન્ન થાય છે. એ સઘળા રોગમાં બાળકના મોઢામાં સ્તન આપવાથી ઘણું અનિષ્ટ પરિણામ ઉભું થાય છે, માટે રોગિષ્ઠ સ્તનવાળી સ્ત્રીએ કદિ પણ બાળકને ધવરાવવું નહિ. એ રોગ થવાથી સ્તન લાલ રંગનું થઈ જાય છે, સોજો ચડી આવે છે, વેદના તો જાણે કોઈ સોયનો અણી મારતું હોય એવી ભયંકર થાય છે. તાવ પણ આવી જાય છે. કોઈના સ્તન પાકી પણ પડે છે. એ રોગ કાંઈ જોવો તેવો નથી; એ રોગથી ઘણી સ્ત્રીઓના જીવ પણ જાય છે.

કિ૦—શા કારણથી એ રોગ ઉત્પન્ન થતો હશે વાર ? જ્ઞા૦—એ

રોગ થવાનાં અનેક કારણો હોય છે. સ્તનને ઠંડો પવન લાગવાથી, બાળકને નહિ ધવંસાવવાથી અથવા બીજાં કોઈ પણ કારણથી સ્તનમાં દૂધનો જમાવ થવાથી, સ્તનમાં દુધ નહિ હોવાથી અને બાળક સ્તનને તાણતું હોવાથી, કોઈ જાતની ધજા લાગી જાય છે તેથી અથવા શરીર દુર્બળ હોવાથી પણ એ જાતનો રોગ ઉત્પન્ન થાય છે. સ્તનને સારાં રાખવા માટે અનેક પ્રકારની સાવધાનતા રાખવી જોઈએ.

કિં—હા, સાવધાનતા વિષેની જે સઘળી વાતો કરો તે હું ધ્યાનમાં રાખીશ. આપના મુખમાંથી એ સઘળો બોધ સાંભળતાં મારા મનમાં એમ થાય છે કે જાણે હમણાં જ મોકોને ઘેર જઈને આ સઘળી વાતો શીખવી આવું! જ્ઞા—જહાલી કિશોરી! તારો ઉત્સાહ જોઈને મને પણ એમ થાય છે કે તને સઘળું શીખવી દઉં. આજે હવે ઘણી વેળા થઈ છે, કાલે તને એક બીજો ઉપયોગી વિષય શીખવી દઈશ.

પ્રકરણ ૬

ઋતુની શરૂઆત અને માસિક ઋતુ.

કિં—આજે કયા વિષયનો ઉપદેશ આપશો? જ્ઞા—આજે એવા વિષયનો ઉપદેશ દેવા ઇચ્છું છું કે જે જાણવાથી જીવાનીમાં નાના પ્રકારના ભયંકર રોગમાંથી બચી શકાય. એ વિષય બીજો કોઈ પણ નહિ પરંતુ માસિક ઋતુ છે. એ ઋતુમાં ગરબડ થવાથી છોકરીઓને જીવલેણ ભયંકર રોગો પેદા થાય છે.

કિં—તે શું? શું ઋતુ એ એટલા બધા અનર્થનું મૂળ છે? જ્ઞા—અનર્થનું મૂળ કહો, અથવાતો શરીરના આરોગ્યનું મૂળ કહો,

જે કહો તે ખરું પરંતુ એ બંનેનું મૂળ ઋતુ છે. એટલે કે, જે ઋતુ નિયમિત રીતે આવતું હોય તો શરીર નીરોગી રહે છે, પરંતુ જે ઋતુ આવવામાં કાંઈ ગરબડ અથવા અનિયમિતપણું દાખલ થાય તો તેથી શરીરના આરોગ્યનું સત્યાનાશ વળી જાય છે !

કિં—ઋતુ ત્રિષે ગરબડ થવાથી શા શા રોગો ઉત્પન્ન થતા હશે ?

જ્ઞા—ઋતુના સંબંધમાં રોગની વાત અનુક્રમવાર—એક પછી એક કહી સંભળાવીશ. અત્યારે તો માત્ર એટલું જ ધ્યાનમાં રાખજો કે ઋતુ છે એ ગર્ભસંચારનું એક મુખ્ય કારણ છે. તેમાં ગરબડ અથવા અનિયમિતપણું દાખલ થવાથી જીવાન છોકરીઓના શરીરનું સત્યાનાશ વળી જાય છે અને વંશવૃદ્ધિનો પણ લોપ થઈ જાય છે.

કિં—જેના માટે આટલી બધી વિપત્તિભોગવવી પડે છે, તે સારી રીતે જાણવાથી સઘળી જીવાન છોકરીઓને તો ઘણો લાભ થાય !

જ્ઞા—માત્ર છોકરીઓને જ લાભ કેમ ? પુરૂષોએ પણ એ વિષય જાણવાનો ઘણી જરૂર છે.

કિં—કેમ, પુરૂષોને વળી તે જાણવાની જરૂર શી ? જ્ઞા—પુરૂષોના દોષથી પણ ઘણી વખત ઋતુના સંબંધમાં નાના પ્રકારના રોગો અથવા ગરબડ પેદા થાય છે; એટલું જ નહિ પરંતુ પુરૂષોને પણ કેટલીક બાતનું દુઃખ સહન કરવું પડે છે. પરંતુ ઋતુ સંબંધી વાત કહેતાં પહેલાં તેને મળતી એક બે વાતો મારે તને પ્રથમ જણાવવી જોઈએ. ઋતુ સંબંધી વાત જાણતાં પહેલાં જનનેન્દ્રિય સંબંધી એક બે વાતો કહેવાની જરૂર છે, કારણકે તે વાત નહિ કહેવાથી ઋતુ અથવા ગર્ભસંચારની સમજણ પડવી કઠણ થઈ પડે છે. છોકરીઓની જનનેન્દ્રિયનો જે ભાગ ઉપર દેખાય છે તેને યોનિ કહે છે. ત્યારપછી જે દ્વારમાંથી બાળકનો પ્રસવ થાય છે તેને પ્રસવદ્વાર કહે છે. અંદરના ભાગમાં પ્રસ-

વદારનો જે ઠેકાણું છેડો આવે છે, તેની ઉપલી યાજ્ઞુએ એક યંત્ર છે, તેને જરાયુ અથવા ગર્ભાશય કહે છે. બાળક પ્રસવ થવાનું દાર-અથવા છિદ્ર, યોનિમાંથી શરૂ થઇને અંદર ચાર પાંચ ઇંચ જતાં ગર્ભાશયમાં મળે છે.

કિં—જે વિષે કહો તે સારી રીતે સમજવીને કહો. પ્રથમ જરાયુ-ગર્ભાશય શું કહેવાય તે સમજવો. જ્ઞા—ગર્ભાશય એ પ્રસવદાર અને પેટ એ બન્નેની વચ્ચે એક ખીજથી જોડાયેલું છે. એ ગર્ભાશયનો આકાર કેટલેક અંશે જમરૂપને મળતો આવે છે. ગર્ભાશયનું મુખ અથવા છિદ્ર પ્રસવદારની તરફ આવી રહેલું હોય છે. એ છિદ્રને રસ્તે થઇને પુરૂષનું વીર્ય ગર્ભાશયમાં પ્રવેશ કરે છે ત્યારે ગર્ભ રહે છે. ઇશ્વરની કળા કેવી અકળ છે? જમરૂપના આકારનું જે ગર્ભાશય છે તેમાંથી જ્યારે બાળકનો પ્રસવ થવાનો હોય ત્યારે તે લાડવા જેવડું મોટું અને ગોળાકાર થઈ જાય છે.

કિં—હા, હવે હું સારી રીતે સમજી. ત્યારે બાળકનો પ્રસવ થયા પછી પણ શું તે ગર્ભાશયનો અકાર તેવો જ રહેતો હશે કે? જ્ઞા—ના, બાળકનો પ્રસવ થયા પછી ત્રણ મહિનાની અંદર ગર્ભાશયનો આકાર પ્રથમના જેવો જ થઈ જાય છે.

કિં—એ તો સંવળું સમજી, હવે ઋતુની વાત કરો. જ્ઞા—ગર્ભાશયમાંથી લોહી વહેવાથી તેનો રંગ રાતો થઈ જાય છે. ગર્ભાશયના મુખમાંથી જે લોહી પડે છે તેને જ ઋતુ અથવા રજ કહે છે.

કિં—વાર, ઋતુને વખતે જે લોહી પડે છે, તેનું શું કાંઈ પ્રમાણ હશે કે? જ્ઞા—હા છે, લગભગ સાડાસાત રૂપિયા ભારથી તે દસ રૂપિયા ભાર સુધી લોહી પડે છે. તોપણ સ્થળના પ્રમાણમાં કોઈને તેથી ઓછું વતું પણ પડે ખરું; વળી કોઈ કોઈને તો અર્ધો શેર (વીસ રૂપિયાભાર) સુધી પણ પડે છે.

કિં—વાર, શરીરનું અને ઋતુનું લોહી શું એક જ જાતનું હશે કે?

જ્ઞા૦—હા, ધાતુ કરીને એક જ જાતનું હોય છે. જે દિવસે પ્રથમ ઋતુદર્શન થાય છે, તે દિવસનું લોહી જરા કાળું અને કાંધકિ ઘટ્ટ હોય છે. પછીનું લોહી પાતળું અને ઘેરા લાલ રંગનું હોય છે.

કિં—જો ઋતુનું અને શરીરનું લોહી સાધારણ એક જ જાતનું હોય, તો ઋતુની વખતે એક જાતની ગંધ આવે છે કેમ? જ્ઞા૦—તેનું કારણ છે. સ્ત્રી માત્રના શરીરમાં એક જાતનો શ્લેષ્મ એટલે વીકાસવાળો અને અમ્લ એટલે ખટાણવાળો રસ હોય છે. તેમાં થઈને રજ અથવા રક્ત પસાર થાય છે. તેથી કરીને તે લોહીમાં ફેરફાર થાય છે. ઋતુને વખતે સ્ત્રીના શરીરમાંથી જે એક જાતની ગંધ બહાર નીકળે છે, તે જ ખીજા પ્રાણીના ગર્ભસંચારનું મુખ્ય કારણ છે. સ્ત્રીને જ્યારે ઋતુ પ્રાપ્ત થાય છે ત્યારે પુરુષના જન્તુઓ તે ગંધનું પાન કરે છે અને પછી સમાગમ થતાં ગર્ભ ઉત્પન્ન થાય છે. એ પ્રમાણે એ ઋતુ ગર્ભ ધારણ કરવાનું માત્ર કારણ છે.

કિં—આ વખતે મારે એક પ્રશ્ન પૂછવાની મરજી છે, તે એ કે સઘળા દેશની છોકરીઓને શું એક જ વખતે ઋતુ પ્રાપ્ત થતું હશે? જ્ઞા૦—ના, તું જાણે છે કે ગરમ દેશમાં જેમ ઝાડપાલો જલ્દી વધે છે તેમ ઠંડા મુલકમાં એટલી બધી ઝડપથી વધતો નથી, તે જ પ્રમાણે ગરમ દેશમાં જલ્દી જીવવાની પ્રાપ્ત થાય છે અને ઋતુ પણ વહેલું દેખાય છે.

કિં—વાર, ત્યારે સાંભળ્યું છે કે સાહેબ લોકનો દેશ તો બહુ ઠંડો છે, પરંતુ સાહેબ લોકની જે સઘળી છોકરીઓ આ દેશમાં રહે છે તેને પણ શું ઋતુ નાની ઉંમરમાં જ દેખાતું હશે કે? જ્ઞા૦—હા, આ દેશમાં જેનો જન્મ અને વાસ, તેને ઋતુ જલ્દી પ્રાપ્ત થાય છે. અંગ્રેજ સ્ત્રીઓ જ્યારે આ દેશમાં રહે છે ત્યારે ઋતુકાળમાં જેટલું

લોહી પડે છે, તેટલું જ્યારે તેઓ વિલાયત જાય છે ત્યારે પડતું નથી.

કિં—વાર, ઋતુની પ્રથમ શરૂઆત થવાનો શું કાંઈ અમુક સમય નક્કી કરેલો હશે કે? જ્ઞા—હા, ઘણું કરીને બારથી તે સોળ વર્ષની અંદર ઋતુની શરૂઆત થાય છે. તોપણ સ્થળ પ્રમાણે કાંઈક કારણને લીધે એ સમય પછી અગર અગાઉ પણ ઋતુની શરૂઆત થાય છે ખરી. આપણા આ ગરમ દેશમાં જેટલી નાની ઉંમરની છોકરીઓને ઋતુ પ્રાપ્ત થાય છે તેટલી નાની ઉંમરની છોકરીઓને ઠંડા મુલકમાં ઋતુ પ્રાપ્ત થતું નથી. તે માટે ઘણું કરીને એવું જોવામાં આવે છે કે ઠંડા મુલકમાં વસનારી છોકરીઓને સોળ સત્તર વર્ષની ઉંમરે ઋતુદર્શન થાય છે અને તેથી કરીને તેઓની જીવાની પણ લાંબી મુદત સુધી ટકી રહે છે. ગરમ દેશમાં પણ જો શરીરનું આરોગ્ય બગડ્યું હોય, કોઈ પણ કારણથી ખોરાક ઓછો લેવાતો હોય, તો મોટી ઉંમરે ઋતુદર્શન થાય છે.

કિં—વાર, એવું પણ ઘણી વખત જોવામાં આવે છે કે શહેરમાં કે ગામડામાં રહેનારી સત્રળી છોકરીઓને લગ્ન થઈ ગયા પછી થોડી જ મુદતમાં ઋતુ પ્રાપ્ત થાય છે, એનું કારણ શું હશે? જ્ઞા—એ માટે જ લોકો કહે છે કે લગ્ન પછી છોકરીઓ જેમ કેળવું જાડ વધે તેમ વધવા માંડે છે, કારણકે લગ્ન થવાથી તેઓ પોતાના સ્વામીની પાસે નિરંતર આવજા કરે છે. પ્રથમ પણ મેં તને કહ્યું છે કે જે છોકરી પુરૂષના સંસર્ગમાં આવે છે તેને નાની ઉંમરમાં જ જીવાની પ્રાપ્ત થાય છે.

કિં—હા, તે મને સારી રીતે યાદ છે. વાર, સ્ત્રી જાતિને જે દર મહિને ઋતુ પ્રાપ્ત થાય છે તેનો શું કાંઈ નિયમ નહિ હોય? જ્ઞા—હા, છે. જીવાનીના વખતમાં લગભગ અઢાવીસ દિવસે ઋતુદર્શન થાય છે.

કિં—જીને કેટલાં વરસની ઉંમરસુધી ઋતુદર્શન થયાં કરતું હશે વાર ? જ્ઞા—લગભગ અગીઆર-બાર વર્ષની ઉંમરથી પ્રયાસ વરસસુધી સ્ત્રીઓને ઋતુ પ્રાપ્ત થયાં કરે છે, તોપણ જો નાના પ્રકારના અત્યાચાર કરે તો એ સમયની અંદર પણ ઋતુ બંધ થઈ જાય.

કિં—જે કારણથી ઋતુ બંધ થાય છે, તે જાણવાની શું જરૂર નથી ? જ્ઞા—હા, ઘણી જરૂર છે. તે સઘળો વિષય દરેક સ્ત્રી પુરૂષને ખાસ જાણવાની જરૂર છે. ઋતુ સંબંધી સઘળા નિયમો નહિ જાણવાથી જીવન છોકરીઓ જે કેટલાક ભયંકર રોગનો ભોગ થઈ પડે છે, તેનો વિચાર કરતાં હૃદય ચીરાઈ જાય છે. ઋતુદર્શન થવાની અગાઉ જે સઘળાં લક્ષણો દેખાય છે તે સાંભળ. ઋતુદર્શન થયા પહેલાં ઘણાં લક્ષણો જોવામાં આવે છે, પરંતુ સઘળા સ્ત્રીઓને તે બધાં જણાતાં નથી, તોપણ કોઈ કોઈ લક્ષણો દેખાય છે ખરાં. કમર અને જંઘમાં વેદના થાય છે, માથું દુઃખે છે, પેટ ભારે લાગે છે, કોઈ પણ કામકાજમાં મન ચોંટતું નથી, આખો દિવસ આળસ આબ્યાં કરે છે અને સ્વભાવ કાંઈક ચીડીઓ થઈ જાય છે.

કિં—વાર, શરૂઆતનું ઋતુ અને માસિક ઋતુમાં શું કાંઈ તફાવત હશે કે ? જ્ઞા—હા, એવું પણ જોવામાં આવે છે કે કોઈ કોઈ છોકરીઓને એકાદી વખત રજોદર્શન થયા પછી બેએક મહિના સુધી અનિયમિત ઋતુસ્રાવ થાય છે. વળી પ્રથમ ઋતુની શરૂઆત થવાથી શરીરમાં ફેરફાર થઈ જાય છે. પીઠ ભારે લાગે છે, તે પછી પુરૂષ-સમાગમમાં શરીરે ઉણુતા પ્રસરી જાય છે, મ્હેરો સુંદર દેખાય છે, આંખો ફૂલના જેવી આનંદદાયક જણાય છે, શ્વાસ જોરથી ચાલે છે, વળી શારીરિક યંત્રની જે ક્રિયાનો આરંભ થવો હોય તે નિયમિત રીતે ઋતુ પ્રાપ્ત થવાથી થાય છે. એ વખતે બન્ને સ્તન ઉંચા

અને મોટા થાય છે, છાતી પહોળી થાય છે અને દરેક અંગ ખીલે છે, સૌંદર્ય વધે છે, બાહ્યાવસ્થાની ચંચળતા નાશ પામે છે, લજ્જા આવે છે, સ્વરમાં ફેરફાર થઈ જાય છે, શરીર નીરોગી રહે તો ચાળીસ પચાસ વરસ સુધી દર મહિને ઋતુ પ્રાપ્ત થાય છે. ત્યારપછી પોતાની મેળે જ તે બંધ પડી જાય છે.

કિં—આ વખતે મારે એક વાત પૂછવાની મરજી થઈ છે, તે એ કે શા કારણથી ઋતુદર્શનમાં લોહીનું પડવું ઓછા વતું થતું હશે વાર ? જ્ઞા૦—જાતીય સ્વભાવ, ઉંમર, પીડા, આહાર, બળ અને શરીરની અવસ્થા અને જળ, વાયુ વગેરે કારણોથી લોહી ઓછા વત્તા પ્રમાણમાં પડે છે.

કિં—સઘળી સ્ત્રીઓને એક જ નિયમે રક્તસ્રાવ થતો હશે કે ? જ્ઞા૦—ના, એવી કોઈ પણ બે સ્ત્રીઓ જોવામાં નથી આવતી કે તેઓને બરાબર એક જ વખતે એક જ સરખો રક્તસ્રાવ થતો હોય.

કિં—ત્યારે દરેક સ્ત્રીને માટે શું જૂદો જૂદો નિયમ હોય છે ? જ્ઞા૦—હા, ધણું કરીને તેમ હોય છે. જે સઘળી સ્ત્રીઓની ઉંમર વધારે થઈ હોય, જેને ધણું સન્તાન ઉત્પન્ન થયાં હોય, જેના પેડુનો ભાગ મોટો હોય, જેઓ સાદો ખોરાક ખાય છે અને વધારે ચિંતા રાખે છે, તેઓને ઋતુને સમયે લોહી ઓછું પડે છે; વળી ગામડાની સ્ત્રીઓ કરતાં શહેરમાં રહેનારી સ્ત્રીઓને વધારે લોહી પડે છે. વળી ગંદા વર્ણવાળી છોકરીઓનું લોહી વધારે ગાદું અને લાલ હોય છે અને સ્રાવ પણ વધારે પ્રમાણમાં થાય છે.

કિં—ત્યારે કઈ કઈ સ્ત્રીઓને રક્તસ્રાવ ઓછા પ્રમાણમાં થાય છે ? જ્ઞા૦—જે સ્ત્રીઓની ઉંમર મોટી હોય, શરીર દુર્બળ હોય અને આજસનો ભાગ વધારે હોય, તેવી સ્ત્રીઓને રક્તસ્રાવ ઓછો થાય છે.

કિં—વારૂ, ઋતુકાળમાં જે લોહી પડે છે તે કેટલા દિવસ સુધી દેખાતું હશે ? જ્ઞા૦—સાધારણ રીતે એવું જોવામાં આવે છે કે પહેલે દિવસે સાધારણ લાલ રક્ત દેખાય છે, બીજો દિવસે તે રક્તના પ્રમાણમાં વધારે લાલ અને ત્રીજો દિવસે એથી પણ વધારે લાલ રક્ત દેખાય છે. ચોથા દિવસથી ઓછું પડવા માંડે છે અને પાંચમે દિવસે ઘણું કરીને બંધ થઈ જાય છે; તોપણ સ્થળને અનુસરીને આઠ દિવસ કે તેથી પણ વધારે મુદત સુધી કેટલીક સ્ત્રીઓને રક્તસ્રાવ થાય છે.

કિં—વારૂ, વરસમાં કેટલીક વખત ઋતુદર્શન થતું હશે ? જ્ઞા૦—એક વરસમાં અઠ્ઠાવીસ દિવસને હિસાબે ઘણું કરીને તેર વખત ઋતુદર્શન થાય છે.

કિં—વારૂ, જે તમે કહ્યું તે સિવાય કોઈ પણ કારણથી શું ઋતુ નહિ બંધ થતું હોય ? જ્ઞા૦—થાય છે, જે કારણોથી નિયમિત ઋતુ આવતું હોય તોપણ બંધ થઈ જાય છે; એટલે એક તો બ્યારે ગર્ભ-સંચાર થાય છે ત્યારે ઋતુ બંધ પડી જાય છે, તે બાળકનો પ્રસવ થાય ત્યાંસુધી બંધ રહે છે. બીજું કારણ એ કે બાળકનો પ્રસવ થયા પછી થોડી મુદત સુધી ઋતુ બંધ રહે છે, પરંતુ એથી કોઈ દુઃખ ઉત્પન્ન થતું નથી.

કિં—એ જે ઋતુ બંધ થઈ જાય છે, તેનું કોઈ કારણ નહિ હોય ? જ્ઞા૦—કારણ વિના તે કોઈ પણ કામ થતું હશે ? ગર્ભસંચારને વખતે ઋતુ બંધ થવાથી તે લોહીવડે ગર્ભને પોષણ મળે છે.

કિં—ઓહો ! પરમેશ્વરની કેવી ચતુરાઈ છે ? વારૂ એ જે કારણો સિવાય બીજા કોઈ પણ કારણોથી ઋતુ કદિ બંધ થતું હશે કે ? જ્ઞા૦—હા, જે જે કારણો મેં કહ્યાં, તે સિવાય જે ઋતુ બંધ થાય તો નાના પ્રકારના રોગો ઉત્પન્ન થવાનો સંભવ રહે છે.

કિં—ત્યારે તો એ સઘળાં કારણો જાણવાથી છોકરીઓ નાના પ્રકારના રોગોમાંથી બચી શકે. જ્ઞા—હા, પણ તે વિષય ચર્ચવાનો અત્યારે વખત નથી, આપણી ચાલતી વાત કરવા દો.

કિં—વાર, એવું પણ જોવામાં આવે છે કે કોઈ કોઈ છોકરીઓ જીવન થાય છે, તોપણ ઋતુદર્શન થતું નથી તેનું કારણ શું હશે? જ્ઞા—અનેક કારણોથી ઋતુ આવવામાં વિલંબ થાય છે. જે સઘળી છોકરીઓ કાંઈ પણ મહેનત કરતી નથી, જેઓ નિરંતર ઘરમાં ગોંધાઈ રહે છે, જેઓ વાંચવા લખવાનો માનસિક શ્રમ વધારે પ્રમાણમાં કરે છે, જેઓ દુઃખી હોય છે, તેઓનું ગર્ભાશય રોગિષ્ઠ હોય છે. વળી જેઓને પ્રસવદ્વારનો પડદો તૂટતો ન હોય, તેઓને ઋતુ પ્રાપ્ત થવામાં ટીલ થાય છે. શરીર નીરોગી હોય અને ઋતુ આવવામાં વિલંબ થાય તો તેમાં કાંઈ પણ શંકા રાખવાની જરૂર નથી.

કિં—બિલકુલ ઋતુ જ ન આવતું હોય એવી કોઈ સ્ત્રીઓ હશે કે? જ્ઞા—કોઈક જ એવી સ્ત્રી હોય છે, પરંતુ તેની ચામડી, આકાર અને કંઠસ્વર વગેરે ચિન્હો લગભગ પુરૂષનાં જેવાં હોય છે.

કિં—વાર, જેને ઋતુ આવતું નથી, તેને ઋતુનું કાંઈ પણ ચિન્હ દેખાતું હશે કે? જ્ઞા—પીઠમાં અને કમ્બરમાં કળતર થાય છે, કુધા ધણી જ લાગે છે, ઉલટી થવાનાં ચિન્હો જણાય છે અને માથામાં દુઃખાવો થાય છે, એ બધાં લક્ષણો એ ત્રણ દિવસ સુધી રહે છે, વળી જ્યારે બીજી વાર ઋતુનો સમય આવે છે, ત્યારે ફરીથી તે ચિન્હો જણાય છે.

કિં—ત્યારે તો શરૂઆતની ઋતુ આવવામાં કાંઈ ટીલ થાય તો કાંઈ જાતનો ભય રાખવો નહિ. વળી તેને માટે ઔષધ-દવાની પણ કાંઈ જરૂર નથી, કેમ ખરું ના? જ્ઞા—હા. એમાં પણ એક બાબત એવી છે કે જો ઋતુ આવવાનો સમય ધણો લંબાયો હોય અથવા દર

મહિને ઋતુને વખતે કમ્બર, જાંગ અને પેડુમાં વેદના થતી હોય, પેટ ભારે લાગતું હોય, વળી તે વખતે કોઈ કોઈ વખત માથામાં દુખાવો રહેતો હોય, મોઢાનો રંગ ઢિલો પડી ગયો હોય, નાકમાંથી લોહી પડતું હોય, કાનમાં મોટા અવાજો થતા હોય, સ્તન કઠણ થઈ ગયા હોય અગર તેમાં વેદના થતી હોય વગેરે લક્ષણો જોવામાં આવે તો ઔષધો-પચાર કરવાની જરૂર છે.

કિ૦—ત્યારે એ લક્ષણો જોવામાં આવે તો એક જાતનો રોગ થયો છે એમ સમજવું ના ? જ્ઞા૦—હા, પરંતુ એ વાત વળી પછી સમજવીશ.

કિ૦—પણ આ વખતે મારે એક વાત પૂછવાની એ છે કે તમારા કહેવાના ભાવાર્થ ઉપરથી સ્પષ્ટ જણાઈ આવે છે કે અનિયમિત-પણે એટલે અમુક સમયની પહેલાં ઋતુ આવે તો છોકરીઓનું આરોગ્ય બગડે છે. ત્યારે અનિયમિતપણે ઋતુ ન આવે તેની શું કાંઈ વ્યવસ્થા નહિ હોય જ્ઞા૦—હા છે. એ વિષયમાં મોટા પાંચ નિયમ છે. પહેલો નિયમ એ છે કે નિરંતર ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરીને આખું શરીર સ્વચ્છ રાખવું, વધારે વખત સુધી નહાવું, શરીર સાફ કરવાને માટે ગરમ પાણીનો ઉપયોગ કરવો નહિ. બીજો નિયમ એ છે કે બહુ મસાલાવાળા અથવા ગરમ ચીજો કદિ પણ ખાવી નહિ. ત્રીજો નિયમ એ છે કે પોતાને રહેવાનું ઘર સાફ રાખવું. વળી બારી બારણાંની ગોઠવણ એવી રીતે રાખવી કે ઘરમાં નિરંતર શીતળ અને ચોકળો વાયુ આવજા કરી શકે. ચોથો નિયમ એ છે કે નઠારે રસ્તે દોરી જાય તેવાં બીજાત્મક પુસ્તકો વાંચવાં નહિ; એક જ જગ્યાએ આળસથી પડ્યાં રહેવું નહિ; વળી જેથી મનમાં વિકાર ઉત્પન્ન થાય એવા વિચારો અથવા કાર્યો કરવાં નહિ. પાંચમો નિયમ એ છે કે છોકરીઓને એવી શિખા-મણુ આપવી કે જેથી તેઓની પ્રકૃતિ કોમળ અને બુદ્ધિ સતેજ થાય.

કિં—એ સિવાય બીજા કોઈ પણ નિયમો હશે કે ? જ્ઞા—હા, હજી પણ કેટલાક નિયમો છે. ઉચી જગ્યાએથી પડવું, રમત કરતાં છલંગ મારીને અકસ્માત મનને ઉદ્વિગ્ન અથવા ઉત્તેજિત કરવું, એ સધળાં કારણોથી પણ અકાળે રક્તસ્ત્રાવ થાય છે માટે તેનો ત્યાગ કરવો જોઈએ. ઋતુના નિયમિત અને અનિયમિતપણા ઉપર સ્ત્રી જાતિનું આરોગ્ય સંપૂર્ણ રીતે આધાર રાખે છે, માટે છોકરીઓને ઋતુ આવવાની શરૂઆત થયા પહેલાં સાચેતી રાખવી જોઈએ. છોકરીઓને નાની ઉંમરમાં અથવા ઘણી મોટી ઉંમરે ઋતુ ન આવે તે બાબતમાં સમગ્ર માણસોએ પુરતું લક્ષ રાખવું જોઈએ.

કિં—વારૂ, ત્યારે, ઋતુને વખતે સ્ત્રી પુરુષનો સમાગમ યોગ્ય ગણાય કે નહિ ? જ્ઞા—ના. જો કદિ ઋતુકાળની પહેલાં અગર ઋતુની વખતે એ ઇચ્છા બળવાન થઈ હોય તોપણ રક્તસ્ત્રાવને સમયે સંયોગ કરવાનું સંમૂર્ણ નિષિદ્ધ છે.

કિં—જો એ કાર્ય નિષિદ્ધ હોય, તો એ વખતે સમાગમની ઇચ્છા ઉત્પન્ન થાય કેમ ? જ્ઞા—ઋતુ પ્રાપ્ત થવાનો મુખ્ય ઉદ્દેશ સંયોગ વડે સન્તાન ક્રિપ્ત કરવાનો છે. પશુપક્ષીઓ પણ ઋતુને વખતે સંયોગ કરી ગર્ભ ઉત્પન્ન કરે છે. મનુષ્યને માટે પણ એ જ નિયમ છે, પરંતુ જે થોડાક દિવસ સુધી વધારે રક્તસ્ત્રાવ થાય છે તેટલા દિવસ સમાગમ નિષિદ્ધ હતો છે કારણકે તેમ કરવાથી ઋતુ સંબંધી અનેક રોગો ઉત્પન્ન થાય છે. પરમેશ્વરે પશુપક્ષીઓને યુદ્ધિ તથા વિચાર કરવાની શક્તિ આપી નથી, પરંતુ એવો એક સંસ્કાર પાડ્યો છે કે ઋતુકાળ સિવાય તેઓને ઘણું કરીને સંયોગ કરવાની ઇચ્છા જ થતી નથી.

કિં—વારૂ, ત્યારે તો એ બાબતમાં મનુષ્યો કરતાં પશુ પક્ષીઓ સારાં ! જ્ઞા—હા, મનુષ્યને ઇશ્વરે જે જ્ઞાન દીધું છે તે જ્ઞાનવડે

તેઓ સારા નરસાનો વિચાર કરીને ચાલે. જેઓ સારા નરસાનો વિચાર કર્યા વિના ચાલે, તેઓ નાના પ્રકારના રોગ અને દુઃખનો ભોગ થઈ પડે છે. ધર્મ, અર્થ, કામ અને મોક્ષ એ ચારેની ઉત્તતિનો શરીર ઉપર સંપૂર્ણ આધાર છે. જે મૂર્ખ માણસ એવા ઉપયોગી શરીરને પાપ-ચાલ કરી નાંખે છે, તેનું સઘળું સુખ નાશ પામે છે. તે ત્રિષે આપણા પ્રાચીન કાળના ઋષિઓએ એ સઘળી બાબતમાં કેટલોક ઉપદેશ આપ્યો છે. તેઓએ એવો મત જાહેર કર્યો છે કે સ્ત્રીઓને મહિને મહિને જે ઋતુદર્શન થાય છે તે ઋતુકાળના દિવસથી તે સોળ રાત્રિ સુધી ગર્ભ-ધારણને યોગ્ય સમય ગણાય છે.

કિં—વાર, ઋતુના ત્રણ દિવસમાં કેવી રીતે વર્તવું યોગ્ય ગણાય ?

જ્ઞા૦—પ્રાચીન ઋષિઓના મત પ્રમાણે જે દિવસે ઋતુદર્શન થાય તે દિવસથી ત્રણ દિવસ સુધી બ્રહ્મચારિણીની માફક હિંસા વગેરે પાપનો ત્યાગ કરવો. વળી પરપુરૂષની વાત સાંભળવી નહિ, તેમ જ પોતાના સ્વામીના મુખનું દર્શન કરવું નહિ. રડવું, નખ ઉતારવા, સ્નાન, દિવસે નિદ્રા, ઘણા મોટા અવાજથી બોલવું અગર સાંભળવું વગેરે કોઈ પણ કાર્ય કરવું નહિ. ભૂલથી અથવા અજ્ઞાનથી રજસ્વલા સ્ત્રી જો એ નિષિદ્ધ કાર્યો કરે, તો તેના ગર્ભમાં ઉત્પન્ન થનાર સન્તાનને અનેક પ્રકારની હાનિ થાય છે.

કિં—વાર, ત્યારે રજસ્વલા સ્ત્રીએ ઋતુસ્નાન કર્યા પછી શું કરવું જોઈએ ? જ્ઞા૦—ઋતુસ્નાન કર્યા પછી સ્ત્રી પહેલ વહેલું જે પુરૂષનું મોઢું જુએ, તે પુરૂષના જેવા જ રૂપ ગુણ અને આકારનું બાળક ઉત્પન્ન થાય છે એમ કહેવાય છે. તે માટે સ્ત્રીએ પ્રથમ પોતાના પતિનું મુખ જોવું અથવા પોતાનો પતિ હાજર ન હોય તો પોતાના પુત્રનું મુખ જોવું અને રજોદર્શન શાન્ત થયા પછી પત્નીની સાથે સ-ભાગમ કરવો; પરંતુ રજોદર્શન શાન્ત ન થયું હોય એટલે રૂઢિર વહેતું

બંધ ન પડ્યું હોય તો સમાગમ નિષિદ્ધ છે.

કિં—તેનું કારણ શું હશે વાર ? જ્ઞા૦—જેમ જળના વહેતા પ્રવાહમાં કોઈ પણ ચીજ પડે તે ઉપર જઈ શકતી નથી, તેવી જ રીતે ઋતુકાળમાં સમાગમ કરવાથી લોહીના વહેતા પ્રવાહને લીધે વીર્ય ગર્ભા-
શયની અંદર પ્રવેશ કરી શકતું નથી, તેથી તેનો નકામો વ્યય થાય છે.

કિં—ઋતુસ્નાનને દિવસે સમાગમ કરવા વિષેની વાત તો તમે કહી ગયાં, પરંતુ ઋતુકાળના ત્રણ દિવસમાં સમાગમ કરવાથી લાભ-
લાભ શું થાય, તે તો કાંઈ જણાવ્યું નહિ. જ્ઞા૦—રજસ્વલા સ્ત્રીના સાથે પહેલે દિવસે સંયોગ કરવાથી પતિનું આયુષ્ય ઓછું થાય છે. બીજે દિવસે પણ સંયોગ કરવો નહિ, કારણ કે એ સંયોગથી ગર્ભની રક્ષા થતી નથી. ત્રીજે દિવસે સહવાસ કરવાથી જે ગર્ભ રહે છે તેથી બાળક અપંગ-અધુરીયું અને ટુંકી આવરદાવાળું થાય છે. માટે ઋતુના ત્રણ દિવસ સહવાસ કરવો નિષિદ્ધ છે.

કિં—વાર, જ્યોતિષ શાસ્ત્રમાં ઋતુ વિષે કાંઈ નિયમો જણાવ્યા હશે કે ? જ્ઞા૦—હા, કેટલાક જ્યોતિષી લોકો એવો મન આપે છે કે જે સ્ત્રી રવિવારે પ્રથમ રજસ્વળા થાય તો વિધવા થાય, સોમવારે રજસ્વળા થાય તો પતિવ્રતા થાય, મંગળવારે રજસ્વળા થાય તો કુમારોં ચાલનારી, અત્યાચારી-વેશ્યા થાય, બુધવારે રજસ્વળા થાય તો ભાગ્યવાન થાય, શુક્રવારે રજસ્વળા થાય તો તેનો પતિ શ્રીમાન થાય, શનિવારે રજસ્વળા થાય તો પુત્રવાન થાય અને સોમવારે રજસ્વળા થાય તો તે સ્ત્રી વાંઝણી થાય છે. પ્રાચીન ઋષિઓ કયા નિયમને અનુસરીને આ સંઘર્ષ કહી ગયા છે તે હું પણ હજી જાણી શકી નથી, પરંતુ તેનું કાંઈક કારણ હશે ખરું.

કિં—વાર, એવી કેટલીક બીજી વાતો પણ જે આપને યાદ હોય

તો કૃપા કરીને મને કહેા. ૩૫૦—હા, કહું છું સાંભળ. પૂર્વા ફાલ્ગુની, પૂર્વાષાઢા, પૂર્વા ભાદ્રપદ, ભરણી, અશ્વેષા, આર્દ્રા, એ સઘળાં નક્ષત્રોમાં જે સ્ત્રી પ્રથમ રજસ્વળા થાય તો વિધવા થાય. મધ્યા નક્ષત્રમાં જે પ્રથમ રજસ્વળા થાય તો આખી જીંદગી શોકમાં જાય છે. પુનર્વસુ નક્ષત્રમાં પ્રથમ રજસ્વળા થાય તો તે સ્ત્રી વાંઝણી થાય છે. જ્યેષ્ઠ અને કૃતિકા નક્ષત્રમાં જે પ્રથમ રજસ્વળા થાય તો તે સ્ત્રી દરિદ્રી થાય છે.

કિં—જ્યારે વાર, તિથિ, નક્ષત્ર વગેરેમાં લાભાલાભનું નક્કી કર્યું છે, ત્યારે મારા ધારવા પ્રમાણે કયા માસમાં કયું ફળ થાય છે, તેનું પણ કાંઈક વિવેચન કર્યું હશે. ૩૫૦—હા. જ્યેષ્ઠ માસમાં જે સ્ત્રીને ઋતુની પ્રથમ શરૂઆત થાય તે સ્ત્રી વિધવા થાય છે, અષાઢ માસમાં જે સ્ત્રીને ઋતુની પ્રથમ શરૂઆત થાય તે સ્ત્રી ધનધાન્યવતી થાય છે, શ્રાવણ માસમાં જે સ્ત્રીને ઋતુની પ્રથમ શરૂઆત થાય તે સ્ત્રી મરણતુલ્ય સ્થિતિ ભોગવે છે, ભાદ્રપદ માસમાં જે સ્ત્રીને ઋતુની પ્રથમ શરૂઆત થાય તે સ્ત્રી સદા રોગિષ્ઠ રહે છે, આશ્વિન માસમાં જે સ્ત્રીને ઋતુની પ્રથમ શરૂઆત થાય તે સ્ત્રીના પુત્રો જીવતા નથી, કાર્તિક માસમાં જે સ્ત્રીને ઋતુની પ્રથમ શરૂઆત થાય તે સ્ત્રી કુળનો નાશ કરે છે, માર્ગશિર્ષ માસમાં જે સ્ત્રીને ઋતુની પ્રથમ શરૂઆત થાય તે સ્ત્રી સત્કર્મવાળી થાય છે, પૌષ માસમાં જે સ્ત્રીને ઋતુની પ્રથમ શરૂઆત થાય તે સ્ત્રી વિષયવાસનાથી પીડાય છે, માઘ માસમાં જે સ્ત્રીને ઋતુની પ્રથમ શરૂઆત થાય તે સ્ત્રી પતિની આરા પાળનારી થાય છે, ફાલ્ગુન માસમાં જે સ્ત્રીને ઋતુની પ્રથમ શરૂઆત થાય તે સ્ત્રી બહુ પુત્રોવાળી થાય છે, ચૈત્ર માસમાં જે સ્ત્રીને ઋતુની પ્રથમ શરૂઆત થાય તે સ્ત્રી મદ્યમાં છટી ગએલી થાય છે અને વૈશાખ માસમાં જે સ્ત્રીને ઋતુની પ્રથમ શરૂઆત થાય તે સ્ત્રી મધુર વાણીવાળી થાય છે.

કિં—વારૂ, હવે ઋતુ સંબંધી જે સઘળાં રોગો હોય તે કૃપા કરીને જણાવી દો. જ્ઞા૦—ઋતુ સંબંધી તો અનેક જાતના રોગો થાય છે, તેમાંના કયા રોગ વિશે તું પૂછે છે ?

કિં—હું તો તેનાં નામકામ કશું જાણતી નથી, તોપણ શ્રીમંત ડોકોની નાની વહુઓને શરૂઆતમાં નિયમિત ઋતુ આવવા લાગે છે, પરંતુ જે ત્રણ મહિના પછી ઋતુ આવતું બંધ થાય છે તો શાથી તે બંધ થઈ જતું હશે ? જ્ઞા૦—કાંઈક કારણ હોવું જોઈએ. એ પ્રમાણે ઋતુ બંધ થાય તો કાંઈ રોગ હશે એમ ધારવું. તે રોગને રજઃસ્થંભ રોગ કહે છે.

કિં—વારૂ, ત્યારે એ રોગથી કાંઈ અનિષ્ટ થાય ખરું કે ? જ્ઞા૦—હા, કેટલીક છોકરીઓને એમાંથી ધોળા પ્રદરનો રોગ થાય છે. એ રજઃસ્થંભ રોગમાંથી પરિણામે રાજ્યક્ષમા અથવા ક્ષયરોગ પણ લાગુ પડે છે.

કિં—પ્રદર રોગ વળી શું હશે ? જ્ઞા૦—પ્રદરની વાત પછીથી કહીશ. અત્યારે તો રજઃસ્થંભ રોગનાં લક્ષણો કહું છું તે સાંભળ. રજઃસ્થંભ રોગ ધણું કરીને શર્દિથી થાય છે. વળી ઋતુના વખતમાં ઠંડા જગથી સ્નાન કરવાથી, ભીનું કપડું પહેરવાથી, જમીન ઉપર સૂવાથી, નદારા વિચારો કરવાથી, શોક કરવાથી, વગેરે કારણોથી ગર્ભ સંબંધી પીડા, હૃતપિંડ, ફેફસાંમાં દુઃખાવો, ચક્રત-પિત્તાશય-કાળજીમાં દુઃખાવો, વાન રોગ, યોનિમાં દાહ વગેરે રોગો ઉત્પન્ન થાય છે.

કિં—વારૂ, રજઃસ્થંભ રોગમાંથી શરીરમાં કાંઈ પણ ફેરફાર થાય ખરો કે નહિ ? જ્ઞા૦—હા, એ રોગવાળી સ્ત્રીના ચહેરાં એકદમ શિથિ પડી જાય છે અને શરીર ક્ષીણ થઈ જાય છે. એ લક્ષણો દેખાય કે જેમ અને તેમ તુરત જ ઔષધોપચાર કરવામાં લાગે છે. રોગની વૃદ્ધિ થવી એના જેવો ખીજો કોઈ પણ ભયંકર શત્રુ મનુષ્યને માથે નથી.

કિં—તમારી પાસેથી આ સઘળું સાંભળીને મનમાં એમ ધમ્મિક

થાય છે કે ખાવું પીવું વગેરે કામકાજ બંધ કરીને જાણે આખો દિવસ ને રાત બેસીને સાંભળ્યા જ કરે ! ૩૧૦—બહાલી ! તારો ઉત્સાહ જોઈને મને પણ એમ થાય છે કે જીવાન સ્ત્રીપુરુષોને જાણવાયોગ્ય વિષયો તને સારી રીતે શીખવાડી દઉં. હવે તને કષ્ટપ્રાપ્ત્ય ઋતુ એટલે સ્ત્રીઓને ઋતુ વખતે ભોગવવી પડતી હાડમારી અને બાધક એટલે ખુલાસેથી ઋતુ નહિ આવવાથી થતું દુઃખ એ વિષે સઘળું સમજાવીશ.

પ્રકરણ ૭ મું.

કષ્ટપ્રાપ્ત્ય ઋતુ અથવા બાધક.

કિં—હું ઘણી વખતે જોઉં છું કે અમારે નવી વહુ બાધક વેદનાથી એટલે ઋતુ ખુલાસેથી નહિ આવવાથી વેદના ભોગવે છે. તેથી તેને એટલું બધું દુઃખ થાય છે કે જેમ દેહમાં કોઈ કાંટા ભોંકતું હોય અગર મચ્છર ચટકા ભરતા હોય તેવી પીડા થાય છે. ૩૧૦—ઋતુ ખુલાસેથી નહિ આવતાં સ્ત્રીઓને જે દુઃખ ભોગવવું પડે છે તેનું વર્ણન થઈ શકે તેમ નથી.

કિં—એ અભાગીયા રોગનું નિવારણ કરવાનો શું કાંઈ પણ ઇલાજ નહિ હોય ? તેના સઘળા ઉપાયો જો બધી સ્ત્રીઓ જાણતી હોય તો એ જીવલેણ રોગનો નાશ એની મેળે જ થાય. ૩૧૦—હા, જો સઘળી સ્ત્રીઓ એના ઉપાયો જાણતી હોય તો એ દુષ્ટ રોગ જલ્દી નાશ પામે, પરંતુ અફસોસની વાત એ છે કે સઘળી સ્ત્રીઓ તારી માથક મન દઈને એ વિષય શીખવા તરફ પૂરતું લક્ષ આપતી નથી !

કિં—હા, આપણા દેશની સ્ત્રીઓમાં એ મોટો દોષ છે. હું જોઉં

હું કે જે સ્ત્રીઓ લખતાં વાંચતાં શીખે છે, તેઓ પોતાને ઉપયોગી પુસ્તકો બિલકુલ નહિ વાંચતાં નાટક ચેટકનાં નકામાં થોડાં વાંચવામાં તેમનો અમૂલ્ય સમય ગાળે છે. જ્ઞા૦—હા, તારૂં કહેવું વાજખી છે. તેઓ જે નકામાં પુસ્તકો નહિ વાંચતાં તેમને ઉપયોગમાં આવે એવાં પુસ્તકો વાંચવાનો મહાવરો રાખે તો આ દેશની સ્ત્રીઓની સ્થિતિ જલ્દી સુધરી શકે. હવે કષ્ટપ્રાપ્ય ઋતુની વાત સાંભળ. એ રોગ ઋતુ આવવાની ઉમ્મર એટલે ૧૫ વરસની ઉંમરથી તે ૫૦ વરસની ઉમ્મર સુધીમાં ગમે તે વખતે થાય છે. કેટલીક સ્ત્રીઓને પોતાના જ દોષથી એ રોગ લાગુ પડે છે. ઋતુકાળમાં જેઓ ભ્રમાગમ કરે છે, તેઓ એ રોગને પોતાને જ હાથે કરીને બોલાવી લે છે. હાલના જમાનાના જુવાનીઓએ સઘળી ઉપયોગી વાત ઉડાવી દધને આપણા દેશને અધમ સ્થિતિએ લાવી મૂક્યો છે.

કિ૦—ઓહો ! ત્યારે તો પુરૂષોની એ બાબતમાં મોટી ભૂલ છે ને શું ? જ્ઞા૦—હા, આપણા શાસ્ત્રમાં સઘળી બાબતોના જે જે જુદા જુદા નિયમો ઠરાવેલા છે, તે નિયમોનો ભંગ કરવાથી આપણા દેશની જે પાયમાલી થાય છે તેનું વર્ણન થઈ શકે તેમ નથી. હવે સાંભળ. રક્તસ્રાવ થવાની અગાઉ થોડાક કલાક ઉપર અથવા તો કેટલા દિવસ અગાઉ પીડ, કમ્મર અને ગર્ભાશયમાં ઘણી જ વેદના થવા માંડે છે, કોઈ કોઈને તે વેદના રક્તસ્રાવ થયા પછી બંધ પડે છે. કોઈ કોઈને પહેલા અને બીજા દિવસે ભયંકર દુઃખ સહન કરવું પડે છે; ત્રીજા દિવસે તે પીડા શાન્ત થાય છે. વળી એવું પણ છે કે લોહિની બાઝી ગએલી ગાંઠોનો સ્રાવ થવાથી પણ વેદના તુરત જ મોળી પડે છે.

કિ૦—આધક વેદનાની પીડા સઘળી સ્ત્રીઓને શું એકસરખી જ થતી હશે કે ? જ્ઞા૦—ના, લગભગ બે પ્રકારની વેદના થતી બેવામાં

આવે છે. પ્રસવક્રાંતી વખતે જેવી પીડા થાય છે તેવી પીડા અર્ધ આવે છે, થોડી વાર પછી એ શાન્ત થઈને વળી બીજી વાર પણ એ પ્રમાણે જ થાય છે. બીજા પ્રકારની વેદના એવી છે કે થોડી વાર ઋતુ આવવાની માફક પેડુમાં ચુંક આવે છે, પીઠ, કમ્મર અને જાંઘમાં કળતર થાય છે.

કિ૦—ઓહો! ત્યારે તો બાધક વેદનાનું દુઃખ કાંઈ જેવું તેવું નહિ ને શું? જ્ઞા૦—હા, કોઈ કોઈને તો વળી તાવ પણ ચડી આવે છે, માથું ભારે રહે છે, ઉલટી થવાના ઉચ્છ્રાસ આવ્યા કરે છે, શ્વાસ ચડવા માંડે છે અને નાડીની ગતિ પણ વધવા માંડે છે. માત્ર એટલું જ નહિ, પરંતુ કોઈ કોઈને તો બન્ને સ્તનમાં વેદના થાય છે, સોજે ચડી આવે છે, પેડુમાં પીડા થાય છે, કમ્મરમાં પણ દુઃખાવો ઉપડે છે, લોહીને બદલે માંસની ગાંઠો અને લોચાનો સાવ થાય છે; કોઈ કોઈને તો ઘોળો પ્રદર પણ જોવામાં આવે છે અને કોઈને પેટમાં બાયકા ભરતું હોય તેવું જણાય છે; મોઢું શીકડું પડી જાય છે. એકંદરે એ રોગને તું કાંઈ જેવો તેવો સમજતી નહિ. તું વિચાર કર કે મહિને મહિને એવું ભયંકર દુઃખ સહન કરવું પડે તો પછી જીવવામાં સુખ શું?

કિ૦—એટલા માટે જ લોકો કહે છે કે રોગિષ્ઠ, શોકમાં રહેનારાં, પારકી સ્ત્રી અગર પુરૂષની સાથે ભોગ વિલાસ કરનારાં, પારકે ઘરે નિરંતર રહેનારાં, એ સઘળા મનુષ્યોને મોત સિવાય બીજા કશામાં શાન્તિ મળતી નથી. જ્ઞા૦—હા, તેમ નહિ તો બીજું શું? લાંબા વખત સુધી રોગ ભોગવવા કરતાં મરવું ઘણે દરજ્જે સાફ છે. તેમાં વળી કેટલાક માણસો તો પોતાને હાથે જ પોતાના દોષથી કુવામાં પડ્યા જેવું કરે છે. જો મનુષ્યો સાવધાનતા રાખીને ક્રૂરતાના નિયમોને અનુસરીને ચાલે તો એટલું બધું કષ્ટ સહન કરવું પડે નહિ.

કિ૦—એ તમારું કહેવું વાજબી છે. જેટલી બની શકે તેટલી

સાવધાનતા રાખીને ચાલવા છતાં પણ જો કોઈ ઠારણથી રોગ ઉત્પન્ન થાય તો પ્રથમથી જ સારી રીતે ઔષધોપચાર કરવા અને સારી રીતે નિયમમાં ચાલવાથી ઘણું કરીને તે રોગ આગળ વધી શકતો નથી.

શાં—હા, તે તારું કહેવું ખરું છે. હવે બાધક વેદના એટલે શું તેમાં તું સારી રીતે સમજી કે? એટલું ધ્યાનમાં રાખજો કે ઋતુને વખતે જો લાલ રંગનું લોહી નીકળે છે તે લોહીનો રંગ જો ખરાબ દેખાય તો કાંઈક રોગ હશે તેમ ધારવું. વળી પ્રથમથી જ ઔષધોપચાર કરવામાં બેદરકારી રાખવાથી છેવટે ઉદરી એટલે પેકુનો રોગ વગેરે ઘણી જાતના રોગો ઉત્પન્ન થાય છે.

કિં—વારૂ, લોહીનો રંગ ખરાબ થયા સિવાય રોગ થયો છે એમ જાણવામાં નહિ આવતું હોય? શાં—હા આવે છે. રોગ થવાથી કાંઈ ને કાંઈ એક જાતની અશાન્તિ વધવા માંડે છે. વળી એ રોગથી કોઈ કોઈ વખત ભૂખ પણ લાગતી નથી. રોગી બહુ દુર્બળ થઈ જાય છે, મીઠું, માટી, ખડી, વગેરે પદાર્થો ખાવાની બહુ મરજી થાય છે અને માસિક ઋતુમાં ગરબડ થઈ ઉડે છે.

કિં—કયે વખતે એ રોગ થાય છે? શાં—કોઈ કોઈ સ્ત્રીને ઋતુ આવવાની વખતે ને કોઈ કોઈને તો ઋતુ આવ્યા પછી પણ કેટલાક દિવસ સુધી એ રોગ દેખાય છે. જુવાન સ્ત્રીઓને એ રોગ લાગુ પડવાથી તેઓ શરીરે દુર્બળ અને ફિક્કા ચહેરાવાળી થઈ જાય છે; સારી રીતે ઉધ આવતી નથી, વળી નિદ્રાની અંદર નહાઈ સ્વપ્નું દેખાય છે, કોઈ કોઈને તો આખા શરીરે વેદના થાય છે. વળી કેટલાંકને તો નાકમાંથી પાતળું લોહી પણ પડે છે અને રોગ વધતો જાય છે.

કિં—એવું પણ જોવામાં આવે છે કે કેટલીક સ્ત્રીઓને વારંવાર ઋતુ આવે છે અને લોહી પણ વધારે પ્રમાણમાં પડે છે. શાં—હા,

એ તાં કહેવું બરાબર છે. કોઇ કોઇને તો બહુ લોહી પડે છે અને દસ બાર દિવસ સુધી લોહી દેખાય છે.

કિં—ત્યારે કેવી સ્ત્રીને વધારે લોહી પડતું હશે ? જ્ઞા—જે સધળી સ્ત્રીઓનો સ્વભાવ તીક્ષ્ણ હોય અને જેઓ અત્યંત કામવાસના ધરાવતી હોય તેઓને ઘણું કરીને વધારે લોહી પડે છે.

કિં—ત્યારે તો વધારે લોહી પડે એ કાંઈ સાઈ નહિ. જ્ઞા—સાઈ કેમ હોય ? તું વિચાર કર કે જેઓ શરીરે દુર્બળ હોય તેઓને જો વધારે લોહી પડે તો તેથી તેનું આયુષ્ય ટુંકું થઈ જાય છે.

કિં—વારૂ, રક્તસ્રાવના સંબંધમાં શું કાંઈ પણ નિયમ નહિ હોય ? જ્ઞા—રક્તસ્રાવના સંબંધમાં ઘણું કરીને એક જ નિયમ જોવામાં આવે છે, તે એ કે જેઓનો સ્વભાવ ઘણો રીસાળ હોય અથવા જેઓનો જન્મ ગરમ દેશમાં થયો હોય અગર જેઓ હઠ ઉપરાંત સખત મહેનત મજૂરી કરતી હોય, તેઓને રક્તસ્રાવ ઘણો વધારે થાય છે અને તેથી શરીર પણ દુર્બળ થઈ જાય છે. વળી એક બીજી વાત એ ધ્યાનમાં રાખજે કે જેઓની જનનેન્દ્રિય શિથિલ હોય, તેઓને પણ રક્તસ્રાવ વધારે પ્રમાણમાં થાય છે.

કિં—એ સધળાં કારણો સિવાય બીજાં કોઈ પણ કારણો છે કે જેથી રક્તસ્રાવ વધારે થાય ? જ્ઞા—હા, બીજાં પણ અનેક કારણોથી રક્તસ્રાવ વધારે થાય છે. ગરમી તથા ઠંડીનું વધારે પ્રમાણમાં સેવન કરવાથી, નજીવી બાબતમાં મન ઉત્કેષિત જવાથી, ભય, ગુસ્સો, ઇર્ષ્યા, અત્યંત પ્રેમ વગેરે કારણોથી રક્તસ્રાવ વધારે પ્રમાણમાં થાય છે. વળી સાથે સાથે એ પણ ધ્યાનમાં રાખજે કે ગર્ભાશયની ગરમી અથવા વિલક્ષણતા હોવાના કારણથી પણ લોહી વધારે પડે છે.

કિં—વારૂ, તમે એક વખત આગળ કહ્યું હતું કે સારા નિય-

મોને અનુસરીને ચાલવાથી ઘણા ફાયદા થાય છે; તો તે નિયમો કયા ? જ્ઞા૦—તીક્ષ્ણ સ્વભાવથી વધારે લોહી પડે છે, માટે તે તીક્ષ્ણ સ્વભાવને શાંત કરના માટે સાદા અને સાત્વિક ખોરાકનો આહાર કરવો. તેલ, મરચું, આંખલી, ખટાશ વગેરે ગરમ મસાલાવાળા પદાર્થોને હાથસરખો પણ અડકાડવો નહિ. લુચ્યા, ઢોંગી, કાર્ભાંધ, દુરાચારી વગેરે સ્વભાવના મનુષ્યોની સોખતમાં રહેવાથી સઘળી ઈંદ્રિયો ઉત્કેરાઈ જાય છે, માટે તેઓની સોખતથી વેગળા રહેવું. ઝડપુ પ્રાપ્ત થવાની અગાઉ અને પછી ખુબ સંભાળ રાખીને ચાલવું.

ક્રિ૦—વાર, ત્યારે કેવા સ્વભાવવાળી સ્ત્રીઓને બાધક વેદનાનો રોગ લાગુ પડતો હશે ? જ્ઞા૦—તે લક્ષણો હું અનુક્રમવાર એક પછી એક રીતે જાણું છું, તે તું ધ્યાન દઈને સાંભળ:—(૧) જે સઘળી સ્ત્રીઓને માથે કોઈ શત્રુની ખીંક હોય, જેઓ મોજશોખ અને સુખ વૈભવમાં દિવસ ગાળતી હોય, જેઓ નિરંતર બારે મિષ્ટાન્નનો આહાર કરતી હોય અને જેઓ શરીરે ઘણી જ દુર્બળ થઈ ગઈ હોય તેઓને બાધક વેદનાનો રોગ લાગુ પડે છે. (૨) જેઓ છોકરાંઓને ઘણી મુદત સુધી ધવરાવવાની ટેવ રાખતી હોય, જેઓને લોહી ઘણું પડતું હોય અથવા જેઓને જીના વખતથી ઉઘરી એટલે પેડુનો રોગ લાગુ પડ્યો હોય અને જેઓના શરીરમાં લોહી ઘણું ઓછું હોય, તેઓને બાધક વેદનાનો રોગ લાગુ પડે છે. (૩) અજીર્ણથી અને બહુ પરિશ્રમ કરવાથી પણ તે રોગ લાગુ પડે છે. (૪) ગર્ભાશયમાંથી લોહી વહેવાનો રસ્તો સંકોચાઈ ગયેલો હોવાથી પણ બાધક વેદનાનો રોગ લાગુ પડે છે.

ક્રિ૦—ત્યારે તો એ પણ ધ્યાન રાખીને જાણવું જોઈએ કે કયાં કયાં કારણોથી રક્તસ્રાવની વખતે કષ્ટ અથવા વેદના થાય છે. જ્ઞા૦—હા, હજી પણ કેટલાક નિયમો ધ્યાનમાં રાખવાની જરૂર છે. જેઓનું

ગર્ભાશય કુલી ગયું હોય અથવા જેઓ દુરાચાર કરતી હોય તેઓને ઋતુને વખતે અત્યંત પીડા થાય છે. વળી જે સઘળી સ્ત્રીઓનો સ્વભાવ ધણો જ ચીડીયો અને તીક્ષ્ણ હોય અને જેઓ શરીરે બહુ દુર્બળ હોય તેઓને બાધક વેદનાનું કષ્ટ ધણું સહન કરવું પડે છે; જેઓ બહુ જ ગરમ મસાલાવાળા પદાર્થોનો આહાર કરતી હોય તેઓને પણ બાધક વેદનાનું કષ્ટ ધણું ભોગવવું પડે છે. વળી જેઓ ધન્દ્રિયસુખને માટે કામાંધ-વિષયાસક્ત બનીને ભોગવિલાસમાં જ જીંદગી ગાળતી હોય, તેઓને પણ બાધક વેદનાનું કષ્ટ ધણું જ સહન કરવું પડે છે.

કિં—ત્યારે જે સ્ત્રીઓ ઋતુની પીડાથી ધણું દુઃખ સહન કરતી હોય, તેઓને જે આ સઘળો વિષય જાણ્યાવી દેવામાં આવે તો કાંઈ લાભ થાય ખરો કે નહિ? જ્ઞા—હા, એ વિષય સઘળી સ્ત્રીઓને સમન્વવાથી ધણો લાભ થવા સંભવ રહે છે. એ વખતે બીજી પણ એક જે વાતો ધ્યાનમાં રાખવાથી વળી વિશેષ લાભ થાય છે. જે કે તે સઘળી વાતો મેં અગાઉ એક વખત તને કહી છે, તોપણ આજે ફરીથી કહું છું તે સાંભળ; માનસિક પીડા, ગરમમાંથી એકદમ ઠંડી અને ઠંડીમાંથી એકદમ ગરમ વસ્તુનું સેવન કરવાથી તથા પ્રેમ અને અભિલાષા વધારે પ્રમાણમાં રાખવાથી બાધક વેદનાનું કષ્ટ વૃદ્ધિ પામે છે.

કિં—વાર, કેટલા દિવસ સુધી સ્ત્રીઓને એ કષ્ટ સહન કરવું પડતું હશે? જ્ઞા—કેટલીક વખતે ઋતુ આવવાની પહેલાં ત્રણ ચાર દિવસથી એનાં લક્ષણો દેખાવા માંડે છે. જેટલા દિવસ સુધી સારી રીતે રક્તસ્રાવ થાય નહિ તેટલા દિવસ સુધી એ પીડા ભોગવવી પડે છે. નિરંતર યોનિદ્વારમાં બહુ વેદના થાય છે અને તે સ્થળ અતિશય ગરમ થઈ જાય છે, એટલે સુધી ગરમ થઈ જાય છે કે જાણે તે પાકી ગયું હોય અને જેવી વેદના થાય તેવી વેદના થાય છે. જે સઘળી છોકરી-

ઝોનું ગર્ભાશય સમ્પૂર્ણ રીતે પરિપક્વ ન થયું હોય, તેઝોને સહજમાં આરામ થઇ શકતો નથી.

કિં—ગર્ભાશય સમ્પૂર્ણ રીતે પરિપક્વ નહિ થયાથી પીડા કેમ થતી હશે વાર ? જ્ઞા—તેનું કારણ એ કે ગર્ભાશય નાનું અને સાંકડું હોવાથી તેમાં પ્રમાણ મુજબ લોહી રહી શકતું નથી, એટલે સારી રીતે રક્તસ્રાવ નહિ થઇ શકવાથી કષ્ટની વૃદ્ધિ થાય છે.

કિં—ઓહો ! ઋતુનો રોગ તો ત્યારે કાંઇ જોવો તેવો તો નહિ ! જ્ઞા—જોવો તેવો કેમ હોય ? વળી એક બીજી જાતનો રોગ થાય છે, તેને દ્રુતરજઃ એટલે ઉતાવળે વહેતું લોહી કહે છે. નિયમિત ઋતુ આવવાની પહેલાં કેટલુંક લોહી પડે છે, વળી તે લોહીનો રંગ ચક્રચકિત લાલ હોય છે. કોઇ કોઇ વખત તો તે લોહીમાં થોડી દુર્ગંધ પણ આવે છે.

કિં—વાર, એ રીતે રક્તસ્રાવ થવાથી શું કાંઇ પીડા થતી હશે ખરી કે ? જ્ઞા—પીડા તો થાય જ ના બહાલી ! તેથી તૃષા ઘણી લાગે છે, રાત્રે હૃદય ગભરાય છે, દષ્ટિ બરાબર પડતી નથી, માથું દુખ્યાં કરે છે, મુખમાં શોષ પડે છે અને પ્રસવ વેદનાની માફક બહુ પીડા થાય છે. કોઇને માથું દુખ્યા કરે છે, શરીર કમ્યા કરે છે, પેટમાં કાંટા ભોંક્યાના જેવું દુઃખ થાય છે. વળી કોઈ કોઈ રોગી સ્ત્રીઝોને પંદર પંદર દિવસે ઋતુ દેખાય છે, ઉલટી થવાના ઉબકા થાય છે, બૂખ લાગતી નથી, ખાવું ભાવતું નથી અને શરીર દુર્બળ થઇ જાય છે.

કિં—ઘણી વખત એવું જોવામાં આવે છે કે ઋતુ આવવાનો સમય નજીક જ આવી જાય છે, તોપણ ઋતુ આવતું નથી. તે શું કહેવાય ? જ્ઞા—હા, તે વિલમ્બિત ઋતુ કહેવાય છે.

કિં—વાર, એથી શું કાંઈ વેદના થતી હશે ખરી કે ? જ્ઞા—હા. તેથી પ્રસવવેદનાની માફક પીડા થાય છે, તોપણ ઋતુ આવતું

નથી. વળી ઋતુકાળમાં પણ વચ્ચે વચ્ચે ધણી વેદના થઈ આવે છે, માથું બમ્બાં કરે છે, અને પેડુમાં ચુંકા આવે છે. વળી કોઈ કોઈને તો ચુંકની સાથે પણ થોડું થોડું ભોહી દેખાય છે.

કિં—ત્યારે તો ઋતુની ગડગડ થયા સિવાય કોઈ પણ રોગ થઈ શકતો જ નથી, કેમ ખરું ને ? જ્ઞા—હા, પરંતુ કોઈને કદિ વહેલું અને કોઈને કદિ મોડું ઋતુ આવે છે ખરું.

કિં—વાર, એ પ્રમાણે અનિયમિત રીતે ઋતુ આવવાથી કાંઈ પીડા થતી હશે ખરી કે ? જ્ઞા—હા, તેથી મોઢાનો રંગ શિકો પડી જાય છે, પ્રસવકાળની મારક વેદના થાય છે, ઝાડો બંધ થઈ જાય છે અને ઉલટીની દૃષ્ટા થયા કરે છે.

કિં—એ સઘળી પીડાની વાત તો જવા દો, પણ એ રોગથી ભોહીમાં કાંઈ પણ વિલક્ષણતા થતી હશે કે ? જ્ઞા—હા, થાય છે. કોઈ વખત પાણી જેવું પાતળું, કોઈ વખત મેલું અને કોઈ વખત ફિક્કું ભોહી દેખાય છે. આ રોગની સાથે સાથે તને સ્વપ્નરજઃ એટલે બહુ જ થોડું ભોહીનું પડવું એ વિષેની વાત પણ કહી દઉં. કોઈ કોઈને એવું જોવામાં આવે છે કે માત્ર ઋતુકાળમાં પણ બહુ જ થોડું ભોહી પડે છે; વળી કોઈને એક બે દિવસ જરા ભોહી દેખાઈને બંધ થઈ જાય છે.

કિં—જેવી રીતે તમે બહુ જ ઓછું ભોહી પડવાનું કહે છે, તેવી જ રીતે એવું પણ જોવામાં આવે છે કે કોઈને અતિશય વધારે પ્રમાણમાં પણ ભોહી પડે છે; તે શું કહેવાય ? જ્ઞા—હા, તે પણ રોગ કહેવાય છે; તેને પ્રચુરરજઃ એટલે અત્યંત ભોહીનું પડવું એમ કહે છે.

કિં—પ્રચુરરજઃનો રોગ થયાના ક્યાં ક્યાં લક્ષણો હશે ? જ્ઞા—લક્ષણ બીજાં કશાં પણ નહિ; અગાઉ મેં તને જેમ કહ્યું હતું કે ધણું કરીને અઠ્ઠાવીસ દિવસને હિસાબે ઋતુકાળ પ્રાપ્ત થાય છે. એ નિયમ

પ્રમાણે તે રોગમાં ઋતુ આવતું નથી, એટલે કે સમય આવ્યા પહેલાં ઋતુ દેખાય છે, વળી કદિ જો નિયમિત સમયે ઋતુ પ્રાપ્ત થાય તો ઘણા દિવસ સુધી લોહી પડ્યાં કરે છે.

કિં—વાર, એ પ્રમાણે રક્તસ્રાવ થવાનાં ક્યાં ક્યાં કારણો હશે ?

જ્ઞા—જેઓને અનેક વખત ગર્ભસ્રાવ થઈ જાય છે અથવા જેઓને ઘણાં સંતાન ઉત્પન્ન થાય છે તેઓને એ પ્રમાણે પ્રચુરરજઃ નો રોગ લાગુ પડે છે. વળી છેવટે ઋતુ બંધ થઈ જવાને સમયે અથવા બહુ મોટી ઉંમરે પણ એ પ્રમાણે થાય છે. ગર્ભાશયમાં અસ્થિર લોહી એકઠું થવાથી પણ એ જાતનો રોગ લાગુ પડે છે.

કિં—એ પ્રમાણે વધારે રક્તસ્રાવ થવાથી કાંઈ પણ ખરાબ પરિણામ આવતું હશે ? જ્ઞા—હા, તું વિચાર કર કે દુર્બળ સ્ત્રીના કરતાં બળવાન અને મજબુત સ્ત્રીને વધારે લોહી પડવાથી જો કે તુરત તો કાંઈ પણ નુકસાન દેખાતું નથી, પરંતુ નિરંતર એ પ્રમાણે વધારે ને વધારે રક્તસ્રાવ થવાથી આખરે મજબુત અને બળવાન સ્ત્રી પણ દુર્બળ થઈ જાય છે. તે વખતે તેના યોગ્ય ઔષધોપચાર નહિ કરવાથી ખરાબ પરિણામ આવવા સંભવ રહે છે.

કિં—વાર, તમે જે સઘળાં કારણો કહ્યાં તે સિવાય બીજાં કોઈ પણ કારણથી વધારે લોહી પડતું નહિ હોય ? જ્ઞા—હા, પડે છે. અસ્વાભાવિક સમાગમ, અત્યંત મહેનત મજુરી, અત્યંત આહાર અને મધપાન, ઘણી મુદત સુધી સ્તનપાન કરાવવું, મનની અંદર ચિંતા રાખવી, બહુ જ મોજશોખ ભોગવવો વગેરે સઘળાં કારણોથી એ પ્રમાણે વધારે રક્તસ્રાવ થાય છે.

કિં—વાર, એ રોગને શાંત કરવાને કાંઈ પણ ઇલાજ નહિ હોય ?

જ્ઞા—વધારે ચાલવું નહિ, ફૂદકો મારવો નહિ, દાદર અથવા નિસાંણી

ઉપર ચડઉતર કરવી નહિ, ધરતું વધારે મહેનતવાળું કાંઈ પણ કામકાજ કરવું નહિ, તે સિવાય ગર્ભાશયને થડકો લગાડનારાં સઘળાં કાર્યોના ત્યાગ કરવાથી એ રોગ શાન્ત થાય છે. વળી ખાસ કરીને ઋતુ આવવાની અગાઉથી ઋતુકાળ સુધી હિંચકા ઉપર સૂવાથી વધારે ફાયદો થાય છે, તે સિવાય ગરમ પદાર્થોવાળા ખોરાકનો ત્યાગ કરવાથી, મિન-હારીપણે રહેવાથી, ખુબ ઠંડું પાણી પીવાનો મ્હાવરો રાખવાથી, બરફ મેળવીને પાણી પીવાની ટેવ રાખવાથી પણ એ રોગનું નિવારણ થઈ શકે છે. જ્યારે વધારે લોહી પડે ત્યારે ઠંડા પાણીમાં કપડું ભીંજવી પેડુ ઉપર બાંધી રાખવાથી આરામ થાય છે. કપડાં નિરંતર ઢીલાં-ખુલ્લતાં પહેરવાં, હિંચકા ખાતાં ખાતાં સૂવું, સમાગમનો વિલકુલ ત્યાગ કરવો, વળી કોઈપ્રકારની ફિક્કર-ચિંતા કરવી નહિ, એ નિયમોને અનુસરીને ચાલવાથી વધારે લોહી પડતું બંધ થાય છે.

કિં—તમે ઋતુ સંબંધી જે જે રોગો કહ્યા તે સિવાય બીજો કોઈ પણ રોગ હશે ખરો કે? જ્ઞા—હા છે. વળી એક જાતનો રોગ એવો થાય છે કે તેથી થોડા જ દિવસ સુધી લોહી દેખાય છે.

કિં—તેથી કાંઈ પણ પીડા થતી હશે ખરી કે? જ્ઞા—કોઈને પીડા થાય છે અને કાંઈને તો કોઈ જાતની પીડાનાં ચિન્હો પણ જણાતાં નથી. કોઈ કોઈને કમ્મર, હાથ, પગ વગેરેમાં વેદના થાય છે, કોઈને ઋતુકાળની માફક પેડુમાં વેદના થાય છે અને કોઈને તો ઋતુ-કાળ પહેલાં માથુ દુઃખે છે. માત્ર એટલું જ નહિ પણ કોઈ કોઈને વળી ઋતુકાળની પહેલાં ટાઢીઓ તાવ આવે છે. મોઢું ફિક્કું થઈ જાય છે અને પાણી જેવું પાતળું તગા ફિક્કું લોહી પડે છે.

કિં—અં સિવાય ઋતુ સંબંધી કોઈ પણ રોગ કહેવો હવે રહી જાય છે? જ્ઞા—હા, હજી પણ એ સિવાય એક એવી જાતનો રોગ

થતો જોવામાં આવે છે કે નથી ધણા દિવસ સુધી ઋતુ દેખાયા કરે છે.

કિં—વાર, ઋતુ ધણા દિવસ સુધી દેખાયા કરવાથી શું કાંઈ પણ દુઃખ થતું હશે? જ્ઞા—હા, ધણા પ્રકારની વેદના થાય છે. રાત્રિએ માથું દુઃખે છે, સારી ઉંઘ આવતી નથી, નિરંતર પેસાળ કરવાની હાજત બહુ થયા કરે છે, પ્રવસકાળના જેવી વેદના થાય છે, આંખો ઉપર કોઈ એક જાતની કાળો છાયા પડી જાય છે, દષ્ટિ ટૂંકી થઈ જાય છે અને કાનમાં મોટા અવજ થયા કરે છે. વળી એક જાતનું ઋતુ દેખાય છે તેને પ્રતિનિધિ ઋતુ કહે છે.

કિં—એ સિવાય એવો બીજો કોઈ પણ રોગ કહેવાનો હવે બાકી છે કે? જ્ઞા—હા છે. મનુષ્યને તો પગલે પગલે વિપત્તિ આવી પડે છે. કોઈ કોઈ સ્ત્રીને ઋતુ આવીને એકદમ બંધ થઈ જાય છે, અગર ઋતુકાળમાં જરાક લોહી પડે છે અને કોઈ કોઈ વખત લોહીની ડિલ્ટી થાય છે. વળી કોઈ વખત યુકની સાથે પણ લોહી દેખાય છે. કોઈ વખત તો નાકમાંથી પણ લોહી પડે છે.

કિં—ત્યારે તો એવી રીતે લોહી પડે એ મોટા ભયની વાત! જ્ઞા—તેથી એટલો બધો તો ભય નહિ, કારણકે તે કાંઈ ભયંકર રોગ કહેવાય નહિ, તોપણ જેથી ઋતુના સંબંધમાં કાંઈ પણ ગડબડ ન થવા પામે એવા ઉપાયો લેવાની ખાસ જરૂર છે.

કિં—વાર, એથી શરીરમાં કાંઈ પણ ફેરફાર થાય ખરો કે નહિ?

જ્ઞા—હા, શરીરમાં પણ કેટલોક ફેરફાર થાય છે. મોઢું ફિક્કું પડી જાય છે, છાતીમાં દુખાવો થાય છે, ઝીણી ઝીણી ખાંસી પણ આવે છે, ડિલ્ટી થવાના ઉબકા આવે છે, વગેરે લક્ષણો દેખાય છે.

કિં—હું ધારું છું કે તે બંધ થએલું લોહી કોઈ બીજો રસ્તેથી નીકળી જતું હશે, કેમ ખરું ના? જ્ઞા—હા, તેમ જ થાય છે. કોઈ

કાઠને તો અર્થ—મસા વધી જમને તે વાટેથી પણ લોહી નીકળી જાય છે.

કિં—ઓહો ! જો તેમ હોય તો ઔષધોપચાર કરવામાં બેદરકારી કરવી સારી નહિ ! જ્ઞા—ઔષધોપચાર કરવામાં બેદરકારી રાખવાથી તે ધીમે ધીમે વધતાં વધતાં છેવટે એક મોટો બચકર રોગ થઈ પડે છે.

કિં—વાર, તમે આગળ એક વખત કહી ગયાં છો કે પાછલી જાંઘીમાં એકદમ ઋતુ આવતું બંધ પડી જાય છે, તેથી શું કાંઈ પણ નુકસાન નહિ થતું હોય ? જ્ઞા—ઋતુને લાયક હોય એવી ઉંમરમાં જો ઋતુ આવતું બંધ પડી જાય તો તેથી જરૂર અનેક પ્રકારની વેદના થાય છે. તેથી માથામાં દરદ થાય છે, અપરમાર, તાણ વગેરે રોગો થઈ આવે છે, પેડુમાં ગરમી પેદા થાય છે, ચિત્ત ભમ્મા કરે છે અને સ્વભાવ ચીડીયો થઈ જાય છે.

કિં—વાર, અયોગ્ય વખતે એ પ્રમાણે ઋતુ આવવું શાથી બંધ થતું હશે ? જ્ઞા—એમ થવાનાં ઘણાં કારણો છે. શાર્દે લાગવાથી, ભય ઉત્પન્ન થવાથી અને બીજા કોઈ રોગ ઉત્પન્ન થવાથી એ પ્રમાણે ઋતુ આવવું બંધ પડી જાય છે.

કિં—વાર, એવો કોઈ પણ નિયમ નહિ હોય કે જેને અનુસરીને ચાલવાથી તે રોગ સારો થઈ જાય ? જ્ઞા—હા છે. થોડો પણ પુષ્ટિકારક ખોરાક, હંફું જળપાન, મનની પ્રવૃત્તતા, સઘળી ઇન્દ્રિયોની યોગ્ય હિલચાલ વગેરે નિયમોનું પાલન કરવાથી રાયદો થાય છે.

કિં—એ સવળાયા જો ફાયદો ન પડે તો શું કરવું ઉચિત છે ? જ્ઞા—તો કોઈ સારા વૈદ્ય કે ડાક્ટર પાસે જઈ ઔષધોપચાર કરાવવા.

કિં—હા, મારી રીતે ઔષધોપચાર કરવાથી ફાયદો થાય ખરો. રોગમાં ઔષધોપચાર કરવાની બેદરકારી રાખવી એ તો મોટી મૂર્ખતા-ભરેલું કામ કહેવાય. લોકો કહે છે કે રોગનો તો મૂળમાંથી જ નાશ

કરવો જોઈએ. તમારી વાતો સાંભળવાથી મને ઘણું જ્ઞાન મળે છે. જીવાન છોકરીઓ ધરતું કામકાજ કરી રહ્યા પછી નકામાં ગર્ભમાં મારવામાં તેમનો વખત ન ગુમાવતાં જો આવી સઘળી ઉપયોગી વાતોની ચર્ચા કરે તો કેટલો ફાયદો થાય ? §૧૦—એ વિષયમાં માત્ર સ્ત્રીઓને જ દોષ નથી. પુરૂષોનો પણ ઘણો દોષ હોય છે. તેઓ સ્ત્રીઓને જેવું શીખવે અને જેવો ઉપદેશ આપે, તે પ્રમાણે તેઓ વર્તે. આ દેશમાં જેને લખતાં વાંચતાં શીખવાડવામાં આવે છે તેને ઘણું કરીને ઉપયોગી વિષયનું શિક્ષણ આપવામાં આવતું નથી. જે સઘળાં પુસ્તકોમાં ઉપયોગી અને જાણવા જેવી બાબતોનો સમાવેશ કરેલો હોય તે સઘળાં પુસ્તકોને તેઓ નાપસંદ કરે છે અને જે વાંચવાથી કાંઈ પણ ફાયદો નથી, તે સઘળાં પુસ્તકોની વિશેષ પસંદગી કરવામાં આવે છે, એ જ આપણા દેશમાં સત્યાનાશનું મૂળ છે ! હું જે જે કહું છું, તે તું સારી રીતે ધ્યાન દઈને લખી રાખજે.

કિં—બહુ સારું, હું હમેશાં જે જે સાંભળું છું તે સઘળું લખી રાખું છું. હવે બીજો કયો ઉપદેશ આપશો ? §૧૦—આજે હવે એટલું જ, કાલે વળી એક બીજો વિષય સમજાવીશ.

પ્રકરણ ૮ મું.

પ્રદર રોગ.

કિં—આવો બહેન ! આજે આપને આવવામાં આટલી બધી ઠીલ કેમ થઈ ? §૧૦—આજે એક પ્રદરના રોગીને જોવા ગઈ હતી.

કિં—ઠીક તમે યાદ કર્યું. તે દિવસે તમે કહ્યું હતું કે કોઈ વખત

પ્રદર સંબંધી વાત કહીશ, તો આજે તે કહો. જ્ઞા૦—હા, આજે પ્રદરની વાત કહું છું તે સાંભળ. જીવાન સ્ત્રીઓને પ્રસવદ્વારમાંથી એક જાતનો પ્રવાહી પાતળો પદાર્થ નીકળે છે અને એ સ્થાન નિરંતર ભીનું રહ્યાં કરે છે, પરંતુ જ્યારે એ પદાર્થ વધારે પ્રમાણમાં અને અનિયમિત રીતે બહાર નીકળ્યાં કરે ત્યારે તેને પ્રદર કહે છે.

કિ૦—વાર, એ રોગ કેટલી ડમ્બરે લાગુ પડે છે? જ્ઞા૦—સ્ત્રીઓની દરેક અવસ્થામાં એ રોગ લાગુ પડે છે, તોપણ જીવાન અવસ્થામાં તો વધારે પ્રમાણમાં એ રોગ દેખાય છે અને ઘણું કરીને ઋતુ બંધ થયા પહેલાં એ રોગ જોવામાં આવે છે.

કિ૦—વાર, તમે કહો છો કે સ્ત્રીઓને દરેક અવસ્થામાં એ રોગ થઈ શકે છે; ત્યારે શું બાલિકાઓને પણ એ રોગ લાગુ પડે ખરો કે? જ્ઞા૦—હા, તેઓને પણ એ રોગ જોવામાં આવે છે.

કિ૦—વાર, પ્રદર રોગનાં લક્ષણો કેવાં હોય છે? જ્ઞા૦—પ્રસવદ્વારમાંથી ઘોળો, મેલા રંગનો અથવા લોહીના જેવો પ્રવાહી અથવા ઘાટો માવાદાર પદાર્થ બહાર નીકળે છે તેને પ્રદર રોગ કહે છે.

કિ૦—વાર, એ પદાર્થમાંથી કોઈ પણ જાતની ગંધ આવતી હશે કે? જ્ઞા૦—કોઈ કોઈને ગંધ આવે છે અને કોઈ કોઈને અથવા બીજાને ગંધ બિલકુલ આવતી નથી.

કિ૦—એ પદાર્થ જીદા જીદા રંગનો અને પ્રવાહી કેમ હશે? જ્ઞા૦—પ્રસવદ્વારમાંથી જે પદાર્થ બહાર નીકળે છે, તે ઘણું કરીને પ્રવાહી અને લોહીવર્ણ હોય છે.

કિ૦—ત્યારે પ્રસવદ્વાર સિવાય બીજે કોઈ સ્થળેથી તે પદાર્થ બહાર નીકળતો હશે ખરો કે? જ્ઞા૦—હા. ગર્ભાશયનાં જખમ થવાથી તે જખમદ્વારા પણ એ પદાર્થ બહાર નીકળે છે. ગર્ભાશયમાંથી જે

પદાર્થ નીકળે છે, તે ઘણું કરીને પડના જેવો દેખાય છે. એ પ્રમાણે જુદાં જુદાં કારણોથી જુદા જુદા રંગનો પદાર્થ બહાર નીકળે છે.

કિં—ચાર. એ રોગ વધી જવાથી કેવી દશા થાય છે? જ્ઞા—એ રોગવાળી સ્ત્રીના ચહેરો ખેડોળ થઇ જાય છે, મોઢું ફિક્કું પડી જાય છે, પાચનશક્તિ ઓછી થઇ જાય છે, પેડું તથા કમરમાં વેદના થાય છે, હાથ પગ ઠંડા પડી જાય છે, દુર્ગંધતા વધી જાય છે, દરેક કાર્ય કરવામાં શ્વાસ ચડી જાય છે અને ખાંસી આવે છે.

કિં—ચાર, પ્રદર રોગ થવાથી રક્તસ્રાવ શું ઓકીવારે બંધ જ થઇ જતો હશે કે? જ્ઞા—કોઈ કોઈ સ્ત્રીને ઓકીવારે બંધ થઇ જાય છે અને કોઈ કોઈને કિંચિત્ માત્ર રક્તસ્રાવ થાય છે.

કિં—હીક, એ સઘળું થવાથી રોગીને કાંઇ કષ્ટ થતું હશે ખરૂં કે? જ્ઞા—હા, સાધારણ મહેનત કરવાથી પણ છાતીમાં ફડફડાટ થાય છે, શ્વાસ લેતાં પણ છાતીમાં દુઃખાવો થાય છે; વળી કોઈ કોઈ વખતે તો નાક અને બીજાં સ્થાનોમાંથી લોહી પડે છે.

કિં—એ રોગ લાગુ પડવાનું કારણ શું હશે? જ્ઞા—શારીરિક અને માનસિક એ બન્ને કારણોથી પ્રદર રોગ લાગુ પડે છે. શારીરિક કારણમાં તો બીજાં કાંઇ પણ નથી, રક્ત શરીર સંબંધી કોઈ પણ જાતની અનિયમિતતા અથવા અત્યાચાર કરવામાં આવે તેને શારીરિક કારણ કહે છે; બીજાં મનની ચિંતા અથવા વિચાર, શોક, દુઃખ, મુખવૈભવ વગેરે કારણોને માનસિક કારણ કહે છે. ઘણા દિવસ સુધી ખાળકને ધવરાવવાથી, ઘણા જ રક્તસ્રાવ થવાથી અથવા કોઈ કારણથી લોહીના ક્ષય થવાથી, અગર ગર્ભાશયમાંથી લોહી વહેતું હોય વગેરે કારણોથી શરીર દુર્ગંધ થઇ જવાથી પ્રદર રોગ લાગુ પડે છે. વળી જે સઘળી જુવાન સ્ત્રીઓ ધરતું કામકાજ બિલકુલ કરતી નથી

અને જેને નિરંતર ભોગવિલાસમાં રહેવાથી ક્ષય કે ખાંસીનો ઉપદ્રવ થઈ આવે છે, તેને ધણું કરીને પ્રદરનો રોગ થાય છે.

કિ૦—ત્યારે તો છોકરીઓને ભોગવિલાસમાં નિરંતર રહેવા દેવામાં ઘણો દોષ રહેલો છે ને શું ? જ્ઞા૦—હા જ તો, કામકાજ વગરની ભોગવિલાસમાં નિરંતર ઉછરનારી શહેરની છોકરીઓને જેટલા પ્રમાણમાં એ રોગ લાગુ પડે છે, તેટલા પ્રમાણમાં ગામડામાં રહેનારી અને કામકાજ કરનારી જીવાન છોકરીઓને લાગુ પડતો નથી. તે સિવાય એ રોગનું બીજું એક સ્થાનિક કારણ પણ છે. શરીરની અંદર કોઈ પણ ઠેકાણે કોઈ પણ જાતનો અત્યાચાર કરવાથી કોઈ રોગ લાગુ પડે, જેમકે અતિસમાગમ, હસ્તમૈથુન, પ્રસવદ્વારને નિરંતર ગંદું રાખવું વગેરે આગ-તોનો અત્યાચાર કરવાથી જે રોગ થાય છે તેને સ્થાનિક કારણ કહે છે.

કિ૦—ઓહો ! ત્યારે તો ધણાં કારણોથી પ્રદર રોગ થાય છે ને શું ? જ્ઞા૦—હા, જે સઘળી જીવાન સ્ત્રીઓનું શરીર દુર્બળ હોય, હૃદય અથવા શ્વાસ લેવાનું યંત્ર ક્ષીણ થઈ ગયું હોય અને માઆપનું હૃદય પણ ક્ષીણ હોય, તેઓને એ રોગ લાગુ પડે છે.

કિ૦—ત્યારે તો માઆપના દોષોથી પણ એ અભાગિયો જીવલેણ રોગ થાય છે ખરો કે ? જ્ઞા૦—હા. માઆપના દોષોથી પણ છોકરાંઓને જે નાના પ્રકારના રોગો લાગુ પડે છે તે વાત તને હવે પછી કહીશ. અત્યારે તો પ્રદરની વાત કહું છું તે સાંભળ. બહુ દુઃખદાયક પ્રસવવેદના, ખુબ કસીને કપડાં પહેરવાં, શરીરનાં અવયવો વધારવાની અંધશ્રદ્ધાથી કરેલી અનિયમિત ક્રિયા, ચા, કોફી અને ગરમ મસાલાવાળી ચીજોનો આહાર અને રેચક ઔષધોનું સેવન એટલાં કારણોથી પ્રદર રોગ ઉત્પન્ન થાય છે.

કિ૦—ત્યારે જે પદાર્થ પ્રસવદ્વારમાંથી નીકળે છે, તેનું પ્રમાણ કદિ

વધતું બોલું થતું હશે ખરું કે ? જ્ઞા૦—હા. દરેક વખતે ઋતુ આવવાની પહેલાં અથવા પછી અને ગર્ભાવસ્થામાં તે પદાર્થ વધારે પ્રમાણમાં નીકળતો જણાય છે. પ્રથમ તો તે ચોખ્ખો લાલ રંગના જેવો દેખાય છે. થોડા દિવસ પછી તે જાડો દેખાય છે. કોઈ કોઈ વખત તો પાતળા દૂધ જેવો દેખાય છે. ધીમે ધીમે રોગ પાકવાથી તે પડના જેવો પિંગળવર્ણો મારૂમ પડે છે. એ વખતે કદિ હળદરવર્ણો અને કદિ મેલા બૂરા રંગનો પણ તે પદાર્થ જેવામાં આવે છે.

કિ૦—એ પ્રમાણે થવાથી શું કાંઈ વેદના વધારે થતી હશે ? જ્ઞા૦—હા, કોઈને આંખે ખરાબ અસર થાય છે, પીઠ અને કમ્મરમાં નિરંતર વેદના થયા કરે છે, રાત્રે તાવ આવી જાય છે અને કોઈ કોઈને તો ગુપ્ત ભાગમાં બહુ ખજવાળ આવે છે.

કિ૦—વાર, એવો કોઈ પણ નિયમ નથી કે જેને અનુસરીને ચાલવાથી ફાયદો થાય ? જ્ઞા૦—હા, સારા નિયમોને અનુસરીને ચાલવાથી ધણુખરા રોગો તેની મેળે જ નાશ પામે છે. જે રોગી નિરંતર ચોખ્ખી અને દબ્બી હવાનું સેવન કરે, મહેનત થોડી કરે, સાદા અને પુષ્ટિકારક ખોરાકનો આત્મકાર કરે, સમાગમનો સદંતર ત્યાગ કરે, પ્રસવનાર નિરંતર ચોખ્ખું રાખે, વગેરે નિયમોનું પાલન કરે તો પ્રદર તો શું પણ તેની સાથે ખીજા કેટલાક રોગો પણ સારા થઈ જાય છે.

કિ૦—એ સઘળા નિયમો પાળવાનું તો કાંઈ કઠણ કામ નથી; તોપણ સઘળી સ્ત્રીઓ તે નિયમો પાળતી કેમ નહિ હોય ? એ રોગની વેદના ભોગવવા કરતાં તો એ નિયમો પાળવા કાંઈ વધારે કઠણ નથી. જ્ઞા૦—હા, પરંતુ ધણું કરીને તો ધણુખરા એ સઘળા નિયમો જાણતા જ હોતા નથી અને તેથી કરીને પણ એ કષ્ટ વધારે પ્રમાણમાં લેખાને સહન કરવું પડે છે.

(૬૦—વાર, એ સામાન્ય ઉપાયો ઉપરાંત પ્રદર રોગને દૂર કરવાનાં કાંઈ ઔષધો હોય તો કહો. ૩૧૦—હા, લે હું એક પછી એક બોલતી જઈ છું, તે તું લખવા માંડ. (૧) રસવંતી નામની દવા ચોખ્ખાના ધોવણમાં ચચ્ચાર વાલ નિત્ય પીવાથી પ્રદર નાશ પુર થાય છે. (૨) ગોખરૂં ચૂર્ણ, ધી તથા સાકરમાં ચાટવાથી પ્રદર રોગ શાંત થઈ જાય છે. (૩) લીંબડાની અંતર છાલનો રસ કાઢીને કે તેનો ઉકાળો કરીને તેમાં જીરૂ નાંખીને પીવાથી સ્ત્રીઓને રક્ત પ્રદર મટે છે. (૪) ઘોળી સુખડ તો. ૧, સાકર તો. ૨, તેને ખાંડી તેની બારીક ભૂકીની ૨૪ પડીકી કરવી. તેમાંની એકેક પડીકી રોજ ત્રણ વાર ચોખ્ખાના ધોવણમાં વાટી મધ મેળવીને તે પીવાથી પ્રદર મટે છે. (૫) લીલાં આંબળાંનો રસ મધ મેળવીને પીવાથી અથવા સૂકાં આંબળાંનું ચૂર્ણ મધમાં ચાટવાથી પ્રદર બંધ પડે છે (૬) નાગકેસર તો. ૦૧ છાશમાં વાટીને તે પાશેર છાશમાં મેળવીને પીવાથી પ્રદર રોગ નાશ પામે છે. (૭) તળેલો ગુંદર સાકર સાથે મેળવીને દૂધમાં પીવાથી અથવા ગુંદરનો પાક કરીને ખાવાથી પ્રદર રોગ મટે છે. (૮) દર્ભનાં મૂળીઆં વાટીને ચોખ્ખાના ધોવણમાં સાકર તથા મધ મેળવીને પીવાથી પ્રદર રોગ જડમૂળમાંથી નાશ પામે છે. (૯) વાંસકપૂર, એલચી, બદામ, ગજોસત્વ તથા સાકર એ સર્વ સમભાગે લઈને ખાંડી બારીક ચૂર્ણ કરી નિત્ય ૦૧ તોલો ૦૧ શેર દૂધમાં મેળવીને પીવાથી પ્રદર રોગ નાશ પામે છે. (૧૦) આથમી જીરૂ, વરીઆળી, આલચીઆવચી (તકમરીઆં), એખરો, અસખસ, કડાચો ગુંદર એ સર્વ ઓળો ૩. ૨૧ બાર, મેથી દાણા ૩. ૫ બાર, જાયફળ તો. ૧, એ સઘળી વસ્તુઓ ખાંડીને માણીમાં વાટી તેની નાની સોખરી જેવડી ઝોળીઓ કરી રોજ ત્રણ વખત એકેકી ગોળી ખાવાથી પ્રદર તેમ જ લોહીવા બે દિવસમાં જ નાશ પામે છે. (૧૧) વાંસકપૂર તથા એલ-

ચીના દાણા એકેક તોલો ખાંડી તેની ભુકી સુખડના તેલમાં ભીંજવી વાટીને પા પા તોલની ગોળાઓ કરીને સાકરવાળા પાણી સાથે રોજ ત્રણ વખત એકેકી ગોળી ખાવાથી પ્રદર રોગ નાશ પામે છે. (૧૨) અરડુશીનાં પાનનો રસ તથા ગજોનો રસ મધમાં મેળવીને પીવાથી આરામ થાય છે. (૧૩) તાંદળજની તાજ બાજનાં મૂળાઓ વાટી તેમાંથી એ તોલો રસ કાઢી તેમાં એક તોલો સાકર નાંખી પીવાથી ઘેજો પ્રદર મટી જાય છે. (૧૪) લીલી તાજ ઘેા વાટી તેનો રસ કાઢી તે રસ તોલો ૧ સાકર નાંખીને પીવાથી બહુ સારો ફાયદો થાય છે. (૧૫) દાડમની છાલને છાયામાં સૂકવી તેનું ખારીક ચૂર્ણ કરી નિત્ય ૧ તોલો ચૂર્ણ ૨ તોલા સાકરમાં મેળવી ઠંડા પાણી સાથે તેની ફાકી લેવાથી લાલ પ્રદર મટી જાય છે.

કિ૦--અહો! ખિચારી દુઃખી સ્ત્રીઓ આ સઘળાં ઉપયોગી ઔષધો કોની પાસેથી સાંભળે? વાર, તમે જે બાલિકાના પ્રદર વિષે વાત કરતા હતા, તે હવે સમજવો. જ્ઞા૦--એક દિવસમાં સઘળી વાતો કહી દેવાથી ધ્યાનમાં રાખી શકાતું નથી કારણકે ભૂલી જવાય. આજે હવે હું જઈ છું, વળી કાલે આવીશ.

પ્રકરણ ૯ મું.

કુમારિકાઓનો પ્રદર.

જ્ઞા૦--કિશોરી! આજ તો ખડિયો ને કલમ લઇને બેઠી છે ને શું?

કિ૦--હા, તમે જે જે બોલો તે સાથે સાથે હું લખતી જઈશ, નહિ તો ભૂલી જવાય છે. જ્ઞા૦--હા, એ બહુ ઠીક કર્યું. આજે કુમારિકાઓ અથવા છોકરીઓના પ્રદરની વાત તને સમજાવવાની છે. ઘણાં કારણોથી છોકરીઓને પ્રદર રોગ લાગુ પડે છે.

કિં—ક્યાં ક્યાં કારણોથી ? જ્ઞા—પેસાળ કરતી વખતે દાહ બળવાથી, અકસ્માત ઠંડક લાગવાથી, અતિશય બહારમાં રહેવાથી, કૃમિ અથવા પ્રદરના રોગીનો સહવાસ અથવા સ્પર્શ કરવાથી વગેરે કારણોથી એ રોગ લાગુ પડે છે.

કિં—ખીજાં ક્યાં કારણોથી એ રોગ થાય છે ? જ્ઞા—બળાત્કાર વગેરે કારણોથી છોકરીઓના ગુપ્ત ભાગનો કોઈ ભાગ ચીરાઈ જવાથી પણ એ રોગ લાગુ પડે છે.

કિં—વાર, તમે જે કહ્યું કે પ્રદરના રોગીનો સહવાસ અથવા સ્પર્શ કરવાથી એ રોગ થાય છે, એ કેવી રીતે ? જ્ઞા—તેમાં ખીજાં કાંઈ નહિ પણ પ્રદર રોગવાળી સ્ત્રીનો શરીર લૂછવાનો રમાલ તથા કપડાં વગેરે પહેરવાથી પણ એ રોગ લાગુ પડે છે.

કિં—વાર, એવો રોગ લાગુ પડવાથી કેવાં કેવાં લક્ષણો જણાય છે ? જ્ઞા—યોનિમાં દાહ બળવો, પેસાળ કરતી વખતે અમિ બળવો, યોનિ, આંખો અને હોઠ વગેરે અવયવોમાં જખમ થવો, શર્દિ થવી, પાચનશક્તિ ઘટી જવી, વારંવાર પેસાળ કરવાની હાજત થવી, ગુપ્ત ભાગનું ફૂલી જવું તથા લાલચોળ અને ગરમ થઈ જવું વગેરે લક્ષણોથી જણાવું કે પ્રદર રોગ લાગુ પડ્યો છે.

કિં—ઓહો ! બિચારી અજ્ઞાન છોકરીઓ રોગનું કારણ શું સમજી શકે ? તેઓ તો માત્ર દુઃખ જ સહન કરીને બેસી રહે છે. જ્ઞા—હા, છોકરીઓનાં શરીર સારાં રાખવાં હોય તો માયાપોએ તેઓના ઉપર નજર રાખવી જોઈએ.

કિં—માત્ર નજર જ રાખવી કેમ, કોઈ સ્ત્રીને પ્રદરનો રોગ થયો હોય તો તેનાં કપડાં પણ કદિ પહેરવાં દેવાં નહિ. જ્ઞા—હા, એ તાર્કિક હોવું ખરું છે; તે ઉપરાંત છોકરીઓના શરીરનાં સધળાં અવ-

યવો પણ સાફસૂફ રાખવાં જોઈએ.

કિં—તમારી વાતનો ભાવ્યાર્થ હું સારી રીતે સમજી ગઈ છું. પ્રદર રોગ એ એક જાતનો ચેપી રોગ છે. છોકરીઓને એ રોગ થાય કે તુરત મૂળમાંથી જ સારી રીતે એના ઔષધોપચાર ન કરવામાં આવે તો છેવટે તે ખૂબ વધી જાય છે. જ્ઞા૦--હા, એ વાત તો મેં તને અગાઉ પણ કહી દીધી છે કે કોઈ પણ રોગ વધી ગયા પછીથી સહજમાં આરામ થઈ શકતો નથી. તે માટે ઔષધોપચાર કરવામાં બેદરકારી રાખવાથી ગેરફાયદો થાય છે.

કિં--વાર, છોકરીઓને એ રોગ લાગુ પડે તો કેવી રીતે સાવધાનતા રાખવી જોઈએ ? જ્ઞા૦--અગાઉ પ્રદર રોગમાં જેવી રીતે સાવધાનતા રાખવાની વાત કહી છે, તેવી જ રીતે નાની છોકરીઓના પ્રદરમાં પણ સંભાળ રાખવી જોઈએ.

કિં--ખુબ સારી વાત. જીવાન સ્ત્રીઓને વાઈ અથવા હિસ્ટિરિયાનો જે રોગ લાગુ પડે છે, તે વિષય હવે સમજાવો. જ્ઞા૦--ઠીક તેં માદ કર્યું, વળી એક દિવસ તે વિષય પણ તને સમજાવીશ.

પ્રકરણ ૧૦ મું.

વાઈ અથવા હિસ્ટિરિયા.

કિં--આજે કયો વિષય સમજાવશો ખૂબ ? જ્ઞા૦--વાઈ અથવા હિસ્ટિરિયા રોગ વિષે આજે કાંઈક કહેવા ધાઈ છું. એ રોગનાં ધણું કારણ છે. કોઈને ઋતુ સંબંધી ગરબડ થવાથી પણ એ રોગ લાગુ પડે છે.

કિં--કેવા પ્રકારની ઋતુ સંબંધી ગરબડ ? જ્ઞા૦--કોઈને અત્યંત રક્તસ્ત્રાવ થવાથી, કોઈને ખુલ્લસેથી ઋતુ નહિ આવવાથી અને કોઈને

અનિયમિતપણે ઋતુ આવવાથી એ રોગ લાગુ પડે છે. તે ઉપરાંત શરીર અથવા ગર્ભાશય સંબંધી અરબડ થવાથી પણ એ રોગની કિર્પાત્ત થાય છે. પ્રદર રોગ, ગર્ભાવસ્થા, ઘણી મુદત સુધી સ્તનપાન કરાવવું વગેરે કારણોથી પણ એ રોગ ઉત્પન્ન થતો જોવામાં આવે છે.

કિ૦—ખીજાં ક્યાં ક્યાં કારણોથી એ રોગ ઉત્પન્ન થાય છે ?

જ્ઞા૦—સ્વામી અથવા પુત્રના મરણ પછી કરેલા અત્યંત શોકથી, નાના પ્રકારની વાર્તાનાં પુસ્તકો વાંચીને મનને ઉત્તેજિત કરવાથી, બરાબર ઉંઘ નહિ આવવાથી, નિરંતર મોજશોખમાં રહેવાથી વગેરે કારણોથી એ રોગ ઉત્પન્ન થાય છે. વળી એવા રોગવાળી સ્ત્રીના ગર્ભાશયમાંથી ઉત્પન્ન થએલી છોકરીઓને પણ એ રોગ લાગુ પડે છે.

કિ૦—ઓહો ! ત્યારે તો એ રોગ વારસામાં ઉતરતો જણાય છે ને શું ? જ્ઞા૦—માત્ર એટલું જ નહિ પણ કોઈ એવા રોગવાળી સ્ત્રીને વાઈ આવતાં જો કોઈ નખળા મનવાળી સ્ત્રી જુએ તો તેને પણ એ રોગ લાગુ પડે છે !

કિ૦—વાર, કેટલી ઉંમરે એ રોગ લાગુ પડતો હશે ? જ્ઞા૦—તેનો કાંઈ નિયમ નથી. સઘળી ઉંમરની સ્ત્રીઓને એ રોગ લાગુ પડે છે. ગર્ભવતી, પ્રસૂતા, પરણેલી, કુંવારી, વાંઝણા વગેરે સઘળી અવસ્થાવાળી સ્ત્રીઓને એ રોગ લાગુ પડે છે.

કિ૦—વાર, પુરોષોને પણ એ રોગ થતો હશે ખરો કે ? જ્ઞા૦—હા થાય છે. છોકરીઓને એ રોગ થવાના જે સઘળાં કારણો મેં કહી બતાવ્યાં, તેમાંનાં ગર્ભાશય અને ઋતુ સંબંધી અરબડ સિવાય બાકીનાં જે અનેક કારણો છે, તે કારણોથી પુરોષોને પણ એ રોગ થાય છે.

કિ૦—હા, જે જે કારણો મેં સાંભળ્યાં છે તેમાંનાં અનેક કારણો પુરુષ અને સ્ત્રી એ બન્નેને મળતાં આવે છે. તે કારણોથી પુરુષોને પણ

એ રોગ લાગુ પડતો હશે ખરો ! હવે એ રોગનાં ક્યાં ક્યાં લક્ષણો છે, તે સમજાવો. જ્ઞા૦—એ રોગનાં લક્ષણો પારખવાનું કામ ઘણું કઠણ છે. ઘણી વખત એનાં લક્ષણો નક્કી કરવામાં ભ્રમણા ઉત્પન્ન થાય છે, તો-પણ તને તેનાં કેટલાંક મુખ્ય લક્ષણો કહી દઉં છું, તે તું ધ્યાનમાં રાખજે. એ રોગવાળી સ્ત્રીની આંખોની પાંપણો ફૂલી જાય છે—સૂજી જાય છે, વળી તેઓ કાંઈક મોટી પણ દેખાય છે. નાસિકામાં કમ્પ ઉત્પન્ન થાય છે અને બિલકુલ ભાન રહેતું નથી; કોઈ કોઈ વખત તો એ રોગથી જીભ ચગદાઈ જાય છે અથવા પહેરેલાં વસ્ત્રો અસ્ત વ્યસ્ત થઈ જાય છે. કોઈ કોઈ વખત દર્દી રડે છે, લાંબા લાંબા નિઃશ્વાસ નાંખે છે અને શરીર બહુ દુર્બળ થઈ જાય છે. એ રોગમાં બહુ કષ્ટ ભોગવવું પડે છે. દર્દી વાતચીત કરતાં કરતાં ખેભાન બની જાય છે; કોઈ વખત રડતાં રડતાં અને હસતાં હસતાં પણ એ રોગનો ભયંકર હુમલો આવી ચડે છે અને દર્દીને બહુ હેરાન કરે છે.

કિ૦—વારૂ, એ રોગના હુમલા વખતે દર્દીની કેવી અવસ્થા થાય છે ? જ્ઞા૦—કોઈ કોઈ વખત દર્દીની એ અવસ્થા થતી જેવામાં આવે છે કે જાણે રોગી મૃત અવસ્થામાં પડેલ હોય, કોઈ વખત મોઢામાંથી શીણ અગર લોહી નીકળે છે, ચામડી તપી જાય છે અને નાડી ઉતાવળી ચાલવા લાગે છે, કલેન્ડમાં વેદના થાય છે, શ્વાસ રૂંધાઈ જાય છે અને બન્ને સ્તનમાં વેદના થાય છે.

કિ૦—વારૂ, એ રોગનો હુમલો આવ્યા પહેલાં શું રોગી જાણતો હશે કે તે હમણાં ખેભાન બની જશે ? જ્ઞા૦—તે કશું જાણી શકે નહિ, અકસ્માત એ રોગનું આક્રમણ થાય છે, ચક્ષુમાં પાણી આવી જાય છે અને ખેભાન બની જમીન ઉપર પડી જાય છે.

કિ૦—ખીજાં કોઈ લક્ષણો દેખાતાં હશે ખરાં કે ? જ્ઞા૦—કોઈ

હાથની મૂઠીઓ વાળી દે છે, કોઈની આંખોની આંકી કરડામ જાય છે અને આખું શરીર લાકડા જેવું બની જાય છે. કોઈ કોઈનું માથું, પીઠ અને પગ વાંકા થઈ જાય છે.

કિં—કેટલી વાર સુધી એ રોગની મૂર્છા રહે છે? જ્ઞા—સઘળાને માટે એકસરખો નિયમ હોતો નથી. પંદર મિનિટ, વીસ મિનિટ. અથવા અર્ધ કલાકથી તે કલાક સુધી પણ કોઈકને મૂર્છા કિતવતી નથી. તોપણ ઝાઝી વાર સુધી એ મૂર્છા ધણા થોડા લોકોને જ રહે છે.

કિં—તારૂં, મૂર્છાની વખતે સઘળાની આંખો મીંચાઈ જતી હશે કે? જ્ઞા—હા, ઘણું કરીને સઘળાની આંખો મીંચાઈ જાય છે. કોઈને પેટની અંદરનો વાયુ ગળા વાટેથી બહાર નીકળે છે, એ વખતે રોગી ભાંખ્યા તુટ્યા સ્વરમાં ગણગણાટ અવાજ કરે છે.

કિં—મૂર્છાની વખતે શરીર ધનુષની માફક વાંકું વળી જાય છે, એ વખતે શું કરવું ઉચિત છે? જ્ઞા—એ વખતે ગરદનની નીચે એક ઓશીકું મૂકવાની જરૂર છે, નહિતો મસ્તક જમીન ઉપર પછડાય છે અને નાકમાં જખમ થાય છે. કોઈ કોઈને એ વખતે વમન થવાથી શરીર શિથિલ થઈ જાય છે. મૂર્છાની વખતે બીજા લોકોએ રોગીના હાથ, પગ, આંખો વગેરે અવયવો જોરથી દબાવી રાખવાં જોઈએ.

કિં—ઓહો ! એથી શું મૃત્યુ નીપજતું હશે ખરું કે? જ્ઞા—ના, પણ ઘણું દુષ્ટ પામે છે. તોપણ એની સાથે જો કોઈ પણ બીજો રોગ હોય તો જરૂર મૃત્યુ પણ નીપજે ખરું.

કિં—ઓહો ! એ રોગ તો ઘણા દુઃખદાયક જણાય છે ને શું ! જેને એ રોગ લાગુ પડ્યો હોય તેની સાથે નિરંતર એક બીજા માણસને રહેવાની જરૂર છે, નહિ તો એકલા રહેવામાં તો ભરે વિપત્તિ ભોગવવી પડે. જ્ઞા—હા, એ રોગનું નિવારણ કરવા માટે કેટલાક ઉપાયો

છે તે સાંભળ. રોગીનું મન જેથી પ્રકુલ રહે તેવી રીતે નિરંતર આનંદ ઉપજવનારી વાતો કરવી અને થોડી વારમાં પચી જાય તેવો હલકો ખોરાક આપવો અને કોઈ પ્રકારની માદક વસ્તુનું સેવન કરવા દેવું નહિ.

કિં—મૂર્છાની વખતે રોગીની કેવા પ્રકારની સેવા ચાકરી કરવી જોઈએ ? જ્ઞા૦—માથાપર બરફ રાખવાથી અથવા ઠંડું પાણી રેડવાથી મૂર્છા શાન્ત થવાનો સંભવ રહે છે. કપડાં વગેરે ઢીઝાં કરી નાંખવાં જોઈએ. સારો તાજો અને ચોખ્ખો પવન આવજા કરે એવી જગ્યામાં રોગીની પથારી કરવી જોઈએ. વળી જે ઘરે એવા રોગીની પથારી હોય તે ઘરે કોઈ પણ પ્રકારની ગરબડ ન થાય, એ માટે લોકોને ચેતવણી આપવી જોઈએ.

કિં—વાર, મૂર્છા જો વધારે વાર સુધી રહે તો શું કરવું ? જ્ઞા૦—જો વધારે વખત મૂર્છા રહે તો રોગીનો નિઃશ્વાસ થોડી વાર બંધ કરી રાખવો, મુખ ઉપર, ગળા ઉપર અને માથા ઉપર ઠંડા પાણીની ધીમી ધીમી છાલકો નાંખવી. વળી રોગીના મુખ તથા નાકની ઉપરના ભાગમાં એટલે કપાળમાં ઠંડું પાણી રેડવાં કરવું.

કિં—એ તો બહુ સહેલો ઉપાય તમે બતાવ્યો. દરેક મનુષ્યે આવા સહેલા ઉપાયો ધ્યાનમાં રાખવાની જરૂર છે. જ્ઞા૦—રોગીની સેવા ચાકરી કરનારાંઓએ એક ખીજી વાત ધ્યાનમાં રાખવાની જરૂર છે, તે એ કે તેઓએ કોઈ પણ પ્રકારની બ્હીક મનમાં રાખવી નહિ અને ગભરાઈ જવું નહિ, કારણકે તેથી રોગીનો રોગ ઘટવાને બદલે વૃદ્ધિ પામે છે.

કિં—રોગીને અનેક પ્રકારની ફિકર-ચિંતા કરવા ન દેવી જોઈએ. કેમ ખરૂંના ? જ્ઞા૦—હા. તને એક કુશળ ડોક્ટરની નવાઈભરેલી ચિકિત્સાની વાત કહી દઉં તે સાંભળ. એક કુશળ ડોક્ટરે મૂર્છાનાં અનેક રોગી સ્ત્રી પુરૂષોની ચિકિત્સા કરીને ઘણા કેસો સુધાર્યા છે. તે

કેટલાક મૂર્ખાનાં રોગીઓને એક ઠેકાણે બેસારીને તેઓની આગળ એક લોહનો કકડો ખોડતો અને તેની ટોચના ભાગમાં સિંદુરનું ત્રિશૂળ તાણીને કહેતો કે જોને સર્વથી પહેલી મૂર્ખા આવશે, તેને આ ત્રિશૂળથી મારી નાંખવામાં આવશે. એ પ્રમાણેની બ્હીક દેખાડીને તેણે અનેક કેસો સારા કર્યાની વાત લોકોમાં પ્રચલિત છે.

કિં—ઓહો ! એ તો બહુ ત્રિચિત્ર ઉપાય કહેવાને શું ? જ્ઞા—એ સિવાય એક બીજી વાત પણ ભેગાભેગી કહી દઉં તે સાંભળ. કોઈ કોઈ કુશળ ડાક્ટરો એવો મત ધરાવે છે કે જે સઘળા છોકરીઓ કુદરતી ઋતુ પ્રાપ્ત થયા પહેલાં પુરૂષ સમાગમ કરે, તેઓમાંની ઘણીને એ રોગ લાગુ પડે છે. તે કહે છે કે ઋતુ પ્રાપ્ત થયા પહેલાં જો સમાગમ કરવાની ઇચ્છા છોકરીઓને થાય તો ૨૦૦ થી ૩૦૦ વખત મૂર્ખા આવે છે અને જો પુરૂષ સમાગમની ઇચ્છા થતી ન હોય છતાં સમાગમ કરે તો તેથી પણ વધારે વાર મૂર્ખા આવે છે વળી બીજું પણ એ ધ્યાનમાં રાખવાની જરૂર છે કે જીવાન સ્ત્રીને કદિ જો સ્વામી સમાગમની ઇચ્છા થવા છતાં સમાગમ ન કરવામાં આવે તોપણ એ રોગ ઉત્પન્ન થાય છે.

કિં—ઓહો ! ત્યારે તો એ રોગ કાંઈ જેવો તેવો તો નહિ ! જ્ઞા—જેવો તેવો કેમ કહેવાય ? એ રોગ થાય કે ન થાય તોપણ આગળથી એ બાબતમાં બહુ સંભાળ રાખવાની જરૂર છે. છતાં પણ જો કદિ એ રોગ લાગુ પડે તો વિદ્વાન અંત કુશળ વૈદ્ય ડાક્ટરની પાસે જઈ સારી રીતે ઔષધોપચાર કરવાની ગોઠવણ કરવી.

કિં—મૂર્ખા રોગ વિષેની સઘળા હકીકત તો તમે કહી સંભળાવી, પણ હવે બીજો કયો વિષય સમજાવશો ? જ્ઞા—આજે હવે એટલું જ, કાલે વળી એક બીજો ઉપયોગી વિષય સમજાવીશ.

પ્રકરણ ૧૧ મું.

લગ્ન, સ્ત્રી-પુરૂષ અને આરોગ્ય.

શા૦—જાલી કિશોરી ! આજ તને સ્ત્રી પુરૂષ સંબંધી એક એ વાતો કહેવાની છે.

કિ૦—એ કમનસીબ અધમ સ્ત્રીજાતિની હવે કઇ વાત કહેવાની બાકી છે ? શા૦—એમ કેમ ? સ્ત્રીજાતિને કમનસીબ અને અધમ તું શામાટે કહે છે ? એમ કહેવામાં તારી મોટી ભૂલ થાય છે. એક સુપ્રસિદ્ધ મહાન પંડિતે કહ્યું છે કે ઉત્તમ સ્ત્રી એક સ્વર્ગીય પદાર્થ રૂપ છે. એ શ્રેષ્ઠ પદાર્થ પુરૂષ જાતિને પરમેશ્વરે અર્પણ કર્યો છે. આ સંસાર વ્યવહારનો રાજ્યકાર્યભાર ચલાવનારી સ્ત્રી છે તે પુરૂષનો મંત્રી છે. સ્ત્રી વિના પુરૂષ પોતાનો ગૃહસંસાર સાગર રીતે ચલાવી શકતો નથી. ગૃહસંસારનું વિશાળ રાજ્ય નિયમિત રીતે ચલાવવાને પુરૂષને એક ઉત્તમ મંત્રીની જરૂર છે. પુરૂષને સ્ત્રીથી મંત્રી ન હોય તો રાજ્ય ઉધું વળે છે. સ્ત્રી છે તે પુરૂષનું રત્ન છે—મૂલ્યવાન હીરા માણેક છે. સ્ત્રીજાતિનો કંઠસ્વર વીણાના જેવો મધુર અને મનોહર છે, તેના કોમળ અને આનંદિત સુખનું ચુંબન કરવાથી પુરૂષને અત્યંત સુખનો અનુભવ થાય છે. સ્ત્રી—રમણીના કોમળ હાથનો સ્પર્શ પુરૂષના શરીર ઉપર થવાથી નવીન જ્યોતિ પ્રકટ થાય છે. સ્ત્રીનો પરિશ્રમ પુરૂષના સુખ-ભાગરૂપ છે. સ્ત્રી પોતાના શરીરનો વ્યય પુરૂષના સુખને માટે જ કરે છે. તેના ઓષ્ઠદ્વય વિશ્વાસજનક પ્રેરણાયુક્ત છે. તેની છાતી ચિંતાનો નાશ કરનારી ઔષધિના જેવી છે સ્ત્રીની આરાધના કરવાથી પુરૂષને સ્વર્ગીય આશીર્વાદ પ્રાપ્ત થાય છે. તે પુરૂષના જીવનની અનિષ્ટાત્રી છે.

તે પુરૂષના સુખ ને આનંદની વૃદ્ધિ કરનારી અને ચિન્તાનો નાશ કરનારી છે. આવી જે સ્વર્ગીય બક્ષીસ રૂપ આનંદજનક સ્ત્રી છે, તેને તું કમનસીબ અને અધમ કહે છે, તેમાં તારી મોટી ભૂલ થાય છે.

કિં—જે સ્ત્રી પોતાના પતિ પ્રત્યે ભક્તિભાવ પ્રકટ કરે છે, તેને જ ઉપરનાં વિશેષણો આપી શકાય, પરંતુ જે સ્ત્રી પતિને દુઃખી કરી તેના રક્તનું પાન કરનારી કુલટા હોય છે તેને ઉપરનાં વિશેષણો કિયિત્ પણે લાગુ પાડી શકાય નહિ. જ્ઞા—હા, એ તારું કહેવું વાજગી છે. સારી અને સદ્ગુણી સ્ત્રી પૃથ્વી ઉપરની સઘળી વસ્તુઓ કરતાં શ્રેષ્ઠ છે, પરંતુ દુર્ગુણી સ્ત્રી પુરૂષના સુખને પાયમાલ કરનારી છે.

કિં—સ્ત્રીએ પોતાના પતિની આજ્ઞામાં રહીને જેમ તે પતિને વધારે સુખ અને આનંદ મળે તેમ વર્તવાના પ્રયત્નો કરવા જોઈએ, કેમ ખરું ના ? જ્ઞા—હા. તું વિચાર કર કે એક ફૂલનો છોડવો તું બગીચામાંથી લાવી છે, તેને એક માટીના કુંડામાં રોપી નિરંતર તેનું તું સંભાળપૂર્વક જતન કરે છે; તેને હંમેશાં સારી રીતે પાણી છાંટી તાજે ને તાજે રાખવાનો પ્રયત્ન કરે છે; હવે જો તે છોડવાને ઉત્તમ ખુશખોદાર ફક્ષો ઉધડે, તો તારા મનમાં કેટલો આનંદ ઉપજે ? તે છોડવા તરફ તારી કેટલી યાહના વધે ? તેવી જ રીતે સ્ત્રીનું સમજવું. પુરૂષ બિચારો સુખ મેળવવાની અનેક શુભ આશાઓથી સ્ત્રીને પરણે છે, તેની સંભાળ રાખે છે, તેમાં પેલા ફૂલના છોડવાના સુગંધીદાર ફક્ષોની માફક સ્ત્રી પોતાના પતિ તરફ સ્નેહ, માયા, સરલતા, પતિભક્તિ વગેરે ગુણો-રૂપી ઉત્તમ ખુશખોદો આપે, તો તે સ્ત્રી ઉપર પુરૂષ કેટલી બધી યાહના રાખે ? પરંતુ જે સ્ત્રી પતિના કલ્યાણમાં ન રહે, સ્નેહ, માયા, સરલતા, પતિભક્તિ વગેરે ગુણોથી પોતાના પતિના મનનું આકર્ષણ ન કરે તેની તરફ પતિની યાહના કેવી રીતે હોઈ શકે ? જેમ સુગંધ વગરનું ફૂલ

પસંદ પડતું નથી તેમ સદ્ગુણો વગરની સ્ત્રી સાથેનો સંસાર પ્રેમ વગરનો—
લુપ્તો લાગે છે. પુરૂષનો પ્રેમ સંપાદન કરવો તે સ્ત્રીના જ હાથમાં છે.
પતિને આનંદ આપીને સુખી કરનારી સ્ત્રી પતિ-સોહાગિની કહેવાય છે.

કિં—હા, તમારું કહેવું બરાબર છે. મેં પણ એક પુસ્તકમાં વાંચ્યું
હતું કે જે સ્ત્રી પતિ ઉપર ખરો સ્નેહ રાખતી નથી તેનો સંસાર
લુપ્તો અને દુઃખદાયક નીવડે છે; માટે સ્ત્રીઓએ તો જેમ અને તેમ
પોતાના પતિના સુખને માટે અને બંનેના પ્રેમની એક ગાંઠ બંધાય એવા
જ પ્રયત્નો નિરંતર કરવા જોઈએ; તેથી જ આ સંસારમાં સ્વર્ગીય સુ-
ખનો અનુભવ થાય છે. જ્ઞા—હા. હવે તું બરાબર સમજી ! સ્ત્રી પુરૂ-
ષમાં ખરો સ્નેહ-પ્રેમ ઉત્પન્ન થયા વિના આ સંસારમાં કાંઈ સુખ મળી
શકતું નથી. સુખ પ્રાપ્ત થતું નથી એટલું જ નહિ, પરંતુ સ્ત્રી પુરૂષના
ખરા પ્રેમ વિના સન્તાન પણ સારાં ઉત્પન્ન થઈ શકતાં નથી.

કિં—હેં ! શું કહો છો ? પ્રેમની સાથે સન્તાનોનો પણ સંબંધ
હશે કે ? જ્ઞા—સ્ત્રી પુરૂષની મનોવૃત્તિ ઉપર સારાં નરસાં સન્તાન
ઉત્પન્ન થવાનો આધાર રહેલો છે. સ્ત્રી પુરૂષ વચ્ચેનો પ્રેમ અને તે બ-
ન્નેનું આરોગ્ય જો સાઈ હોય તો જ ઉત્તમ સન્તાન ઉત્પન્ન થાય છે.

કિં—ઓહો ! ત્યારે તો પ્રેમ અને આરોગ્યની જેથી વૃદ્ધિ થાય
તેવા જ પ્રયત્નો સ્ત્રીઓએ કરવાની જરૂર છે ને શું ? જ્ઞા—હા, પ્રેમથી
આરોગ્ય પ્રાપ્ત થાય છે અને આરોગ્યથી ઉત્તમ સન્તાન અને સુખ ઉ-
ત્પન્ન થાય છે; માટે આરોગ્ય તથા પ્રેમ એ જ જીંદગીનું ખરું સુખ છે.

કિં—વારૂ, ક્યા ક્યા ઉપાયોથી આરોગ્યની વૃદ્ધિ થાય છે ?
જ્ઞા—દરેક બાળકમાં ચોખ્ખાઈથી વર્તવું એ જ આરોગ્ય પ્રાપ્ત
કરવાનો મુખ્ય રસ્તો છે. જે સ્ત્રીઓ ગંદી રહે છે, તેઓ પીડા પામે
છે. ગંદા રહેવાથી પોતાના સુખનો નાશ થાય છે એટલું જ નહિ

પરંતુ સ્ત્રી પોતાના સ્વામીનો પ્રેમ સંપાદન કરવામાં નાલાયક ગણાય છે અને તેના દુઃખનું પાત્ર થાય છે. ધણું કરીને જે સ્ત્રીઓને ઝાડો સાફ આવતો નથી, તેની પાચનશક્તિ ઓછી થઈ જાય છે અને વાયુસંચારનો રોગ લાગુ પડે છે. તે રોગથી ગુદામાંથી દુર્ગંધભરેલો વાયુ છૂટવા કરે છે.

કિં—એ પ્રમાણે દુર્ગંધ નીકળવાથી સ્વામીને કંટાળો ન આવે ?

જ્ઞા—હા, તેવી સ્ત્રીને તેનો પતિ ચાહતો નથી; તેમ જ પુરુષનો ખરો પ્રેમ પ્રકટ થવામાં ગંદી સ્ત્રી એક કાંટારૂપ થઈ પડે છે.

કિં—સ્વચ્છતાથી વર્તવામાં કયા કયા ગુણો રહેલા છે, તે હવે હું બરાબર સમજીશ. જ્ઞા—એટલું જ નહિ, મેં તને અગાઉ પણ કહ્યું છે કે આરોગ્ય વિનાની સ્ત્રીને ઉત્તમ સંતાન ઉત્પન્ન થઈ શકતાં નથી. સ્ત્રી-પુરુષનું વર્તન જો ગંદું હોય તો સંતાનો પણ ગંદાં થાય છે.

કિં—ત્યારે તો સારી રીતે હૃદય-પુષ્ટ અને તન્દુરસ્ત સંતાનોની ઇચ્છા કરવી હોય તો આરોગ્ય તરફ વધારે લક્ષ્ય રાખવું જોઈએ, કેમ ખરું ને ? જ્ઞા—હા. તું વિચાર કર કે સ્ત્રી એક ફળ ઉત્પન્ન કરનાર વૃક્ષ છે અને સંતાનો છે તે તે વૃક્ષનાં ફળો છે. પરંતુ જો વૃક્ષ ક્ષીણ અને સડી ગયેલું હોય તો જેમ તેનાં ફળો કદિ સારાં અને મોટાં થઈ શકે નહિ, તેવી જ રીતે સ્ત્રીનું આરોગ્ય સાફ ન હોવાથી સંતાનો કદિ પણ દીર્ઘાયુઃ થઈ શકતાં નથી; એટલું જ નહિ, પરંતુ જો એવી રીતે આરોગ્ય સાફ ન રહે તો સ્ત્રીઓ વાંઝણી રહે છે. તું જોતી નથી કે જે સધળાં ઝાડો નિસ્તેજ અને કોહી ગયેલાં હોય છે, તે ઝાડોનાં ફળ પૂર્ણ રીતે પાક્યા સિવાય અકાળે જમીન ઉપર પડી જાય છે ? તેવી જ રીતે આરોગ્ય સાફ ન હોવાથી ગર્ભસ્ત્રાવ અથવા ગર્ભપાત થઈ જાય છે. તેજસ્વી અને નવપક્ષવ વૃક્ષ જેમ સુંદર ફળો પેદા કરે છે, તેમ તે સ્ત્રીનું આરોગ્ય સાફ હોય તો અતિસુંદર બાળકો ઉત્પન્ન થાય છે.

કિં—વારૂ, માત્ર સ્ત્રી જાતિનું જ આરોગ્ય સાઈ હોવાથી સુંદર બાળકો ઉત્પન્ન થતાં હશે કે ? જ્ઞા૦—ના, સ્ત્રી-પુરૂષ બન્નેનું આરોગ્ય સાઈ હોવું જોઈએ.

કિં—હા, હવે હું સારી રીતે સમજી. આરોગ્ય એ જ સમગ્ર જીવનનું મૂળ છે. જે મનુષ્ય તન્દુરસ્ત નથી તેનું જીવન માત્ર નામનું જ છે. જ્ઞા૦—આરોગ્ય સાઈ રાખવું એ કામ કાંઈ બહુ કઠણ નથી. અનેક લોકો તો આરોગ્ય કેમ પ્રાપ્ત કરવું તે બિલકુલ સમજતા જ નથી.

કિં—ત્યારે સ્ત્રીએ આરોગ્ય કેવી રીતે પ્રાપ્ત કરવું જોઈએ, તે તમે કહો. જ્ઞા૦—સાંભળ, દરેક સ્ત્રીએ નિરંતર પ્રાતઃકાળમાં પહેલાં ઉઠવું, શરીરની શક્તિ પ્રમાણે મહેનત કરવી, વળી જે સમગ્ર રોગોની વાત મેં તને અગાઉ કહી સાંભળાવી છે તે રોગો હુમલા ન કરી શકે તેવી રીતે વર્તવું; તેમ કરવાથી સહેજે આરોગ્ય પ્રાપ્ત થાય છે.

કિં—તમે સ્ત્રી-પુરૂષ સંબંધી કેટલાક સારા સારા નિયમો કહી બતાવો કે જે જાણવાથી સમગ્ર જીવન લાભ થાય. જ્ઞા૦—એ સમગ્ર વાત તને કહેતાં પહેલાં પ્રથમ લગ્ન સંબંધી કેટલાક નિયમો કહેવાની જરૂર છે.

કિં—કેમ, લગ્નની સાથે વળી આરોગ્યનો શો સંબંધ છે ? જ્ઞા૦—આરોગ્યના નિયમો જાણ્યા સિવાય લગ્નમાં જોડાવાથી સત્યાનાશ વળે છે. આપણા દેશમાં નાની વયથી જ સ્ત્રી-પુરૂષનો જે સમાગમ થાય છે, તેથી તો સત્યાનાશને પોતાની મેળે જ બોલાવ્યા જેવું થાય છે.

કિં—એ તમારા બોલવાનો ભાવार्થ હું સમજી શકી નહિ. જ્ઞા૦—તું વિચાર કર કે આ દેશમાં જેટલી ઉંમરે છોકરીઓને ઋતુ પ્રાપ્ત થાય છે તેટલી ઉંમરમાં છોકરીઓની શારીરિક અને માનસિક અવસ્થા કેટલીક બાબતમાં અપૂર્ણ બોલેલી હોય છે. છતાં પણ એવી કાચી ઉંમરમાં પુરૂષ સમાગમ કરવાથી અર્થાત અપૂર્ણ અને અપકવ

અવયવોનો ગેરઉપયોગ કરવાથી આરોગ્યનો નાશ થાય છે.

કિં—વારૂ, નાની ઉંમરમાં સન્તાન ઉત્પન્ન થાય તો શું નુકસાન થાય ? જ્ઞા૦—કાચી વયમાં જે સન્તાન ઉત્પન્ન થાય છે તે અકાળે વૃદ્ધ બની જાય છે; વળી તેનાં સધળાં અંગો પુષ્ટ-બળવાન થતાં નથી અને અકાળે મૃત્યુ પામે છે. આ દેશની સ્ત્રીઓ જે અકાળે ધરડી થઈ જાય છે અને અકાળે મૃત્યુનો ભોગ થઈ પડે છે, તેનું મૂળ કારણ કાચી વયમાં પુરુષ સમાગમ કરવાનું જ છે. વળી એ પણ ધ્યાનમાં રાખજો કે વીસ વરસની ઉંમર પહેલાં સ્ત્રીની કેડનાં હાડકાં કેટલીક બાળતમાં અપૂર્ણ હોય છે, તેથી કરીને એવી કાચી ઉંમરમાં ગર્ભ રહેવાથી બાળક પ્રસવ કરતી વખતે અનેક સ્ત્રીઓ મૃત્યુને શરણ થાય છે.

કિં—વારૂ, બાળ્યાવસ્થામાં સન્તાન ઉત્પન્ન કરવામાં મોટો દોષ રહેલો છે એ તો હું હવે બરાબર સમજી; પરંતુ બહુ મોટી ઉંમરમાં લગ્ન થવાથી શું કાંઈ પણ નુકસાન થતું હશે કે ? જ્ઞા૦—હા, બહુ મોટી ઉંમરે લગ્ન થવાથી નાના પ્રકારના રોગો ઉત્પન્ન થાય છે. એની સાથે એક બીજી વાત પણ તને કહી દઉં છું. અત્યંત મોટી ઉંમરે લગ્ન થવાથી જેમ દોષ રહેલો છે, તેવી જ રીતે બહુ નજીકનાં સગાંઓમાં લગ્ન કરવાથી પણ બારે નુકસાન થાય છે. પોતાના અંગનાં સગાંમાં જ એટલે એક કુટુંબ અગર એક જ ગોત્રમાં લગ્ન કરવાથી વંશ ધીમે ધીમે તેજહીન થઈ જાય છે, અને વંશની વૃદ્ધિ નહિ થતાં લોપ થઈ જાય છે.

કિં—હા, એ માટે જ આપણા શાસ્ત્રોમાં સગોત્રમાં અને નજીકનાં સગાંમાં લગ્ન કરવાનું નિષિદ્ધ કર્યું છે. વારૂ, સ્ત્રી-પુરુષની ઉંમર પણ નાની મોટી હોય તો સાઈં, કેમ ખડૈના ? જ્ઞા૦—હા, સ્ત્રીના કરતાં પુરુષની વય ચાર પાંચ વરસે મોટી હોય તો સાઈં.

કિં—આપણા દેશમાં એ બાળતમાં બહુ ભૂલો થતી જોવામાં આવે

છે, કેમ નહિ ? જ્ઞા૦—હા, પરંતુ તેનું ફળ હાથમાં જ પ્રત્યક્ષ દેખાય છે. આપણા દેશમાં જેટલાં વીર્યહીન, દુર્જન અને ટુંકા આયુષ્યવાળાં મનુષ્યો છે, તેટલાં ખીજા કોઇ પણ દેશમાં જેવામાં આવતાં નથી.

કિ૦—આપણા દેશના લોકો એ સધળું જુએ છે, સાંભળે છે, તો-પણ એવી રીતે સત્યાનાશનું કામ કર્યું જ નય છે, એ એક આશ્ચર્યની વાત છે ! જ્ઞા૦—વળી એક ખીજી વાત એ છે કે ઘેલી, કુરૂપ અને મંદી સ્ત્રી અથવા પુરૂષની સાથે કોઇએ લગ્ન કરવાં ઉચિત નથી.

કિ૦—કેમ, તેમાં વળી કાંઇ પણ દોષ હશે કે ? જ્ઞા૦—હા, એવા મનુષ્ય સાથે લગ્ન ન કરવામાં આવે તો જ લોકોનું આરોગ્ય સચવાઇ રહે અને સદ્વિચારોનો પણ નાશ થાય નહિ.

કિ૦—વાર, આપણા શાસ્ત્રમાં સ્ત્રીજાતિના કોઇ પ્રકારનાં લક્ષણોનું વિધાન આપવામાં નહિ આવ્યું હોય ? જ્ઞા૦—હા, વિધાન તો ઘણું સાંઝે આપવામાં આવ્યું છે. તોપણ એ સધળી વાત ધ્યાનમાં લે છે કોણ ? વાસ્તવિક રીતે જેતાં જણાય છે કે સ્ત્રી જ ધર્મ, અર્થ, કામ અને મોક્ષ વગેરે સાધનો પ્રાપ્ત કરવાનો ઉપાય છે; એ માટે લગ્ન કર્યા પહેલાં સ્ત્રીની પસંદગી કર્યા પછી જ પોતાની પત્ની તરીકે સ્ત્રીનો પાણિ ગૃહણ કરવો એટલે સ્ત્રી સાથે લગ્ન કરવું.

કિ૦—ત્યારે કેવી રીતે સ્ત્રીની પસંદગી કરવી જોઇએ ? જ્ઞા૦—જેનું અંગ કોઇ પણ પ્રકારની ખામીવાળું ન હોય, નામ મનોહર પાડેલું હોય, ચાલ હંસ કે હાથીના જેવી ધીમી હોય, રંગાડાં બહુ થોડાં અને ઝીણાં ઝીણાં હોય, કેશ શોભાયમાન, કાળા ભ્રમર જેવા, દાંત દાઢમની કળીઓના જેવા સુંદર, અને દરેક અંગ કોમળ, વગેરે લક્ષણોવાળી કન્યાની સાથે લગ્ન કરવાનું ઉચિત કહ્યું છે. એ સર્વ ગુણોથી યુક્ત સ્ત્રી મળે તો સાંઝે, નહિતો તેમાંના જેમ અને તેમ વધારે ગુણોવાળી કન્યા

શાધીને તેની સાથે લગ્ન કરવું ઉચિત છે.

કિં—ત્યારે કેવી સ્ત્રીને લગ્ન કરવાને માટે નાલાયક જાણવી ?
જ્ઞા—બહુ મોટી હોય, રંગે બહુ કાળી હોય, શરીરે બહુ ગંદી હોય, શરીર ઉપર બિલકુલ રૂંવાડાં ન હોય અથવા બહુ મોટાં રૂંવાડાં હોય, બહુ ચાવળી હોય, શરીરનો રંગ પીળો હોય, વળી નક્ષત્ર, વૃક્ષ, નદી, અસ્તાચળ, પક્ષી, સર્પ વગેરેનાં નામવાળી અથવા ભયંકર નામવાળી હોય, એવી કન્યાની સાથે લગ્ન કરવાનું નિષિદ્ધ કહ્યું છે.

કિં—વાર, એ સિવાય બીજાં કોઈ લક્ષણો હશે ખરાં કે ?
જ્ઞા—હા છે. જે છોકરીની આંખો માંજરી અથવા ચંચળ હોય તે દુઃશીલા એટલે નહારા શીલવાળી હોય; વળી જે સ્ત્રીને હસતી વખતે બન્ને ગાલમાં ખાડા પડતા હોય, તે સ્ત્રી ધણું કરીને વાંઝણી રહે છે.

કિં—જે તમે કેટલાંક લક્ષણો કહ્યાં, એ સિવાય બીજાં કોઈ લક્ષણો હશે ખરાં કે ?
જ્ઞા—હા છે, સાંભળ. જેને બિલકુલ શરમ હોતી નથી, દાંત બેડોળા, આંખો માંજરી, શરીર ઉપર અત્યંત મોટાં મોટાં રૂંવાડાં, શરીરમાં બિલકુલ કોમળતા ન હોવી, શરીરમાં જડતા, કેડનો ભાગ અતિશય જડો હોય, વગેરે લક્ષણોવાળી કન્યાની સાથે લગ્ન કરવાં ઉચિત નથી.

કિં—વાર, સુંદર સ્ત્રીનાં લક્ષણો ક્યાં ક્યાં છે ?
જ્ઞા—જે સ્ત્રીનો રંગ જરા સ્થામ હોય, કેશ કાળા લાંબા ને સુશોભિત હોય, રૂંવાડાં બહુ જ થોડાં અને ઝીણાં હોય, આંખોની બન્ને બ્રમરો દેખાવમાં ધણી સુંદર હોય, વળી જે કન્યા સારા શીલવાળી, હંસ અથવા હાથીના જેવી ચાલ ચાલનારી હોય, જેના દાંતોની કળીઓ ધણી સુંદર હોય, કેડ ધણી પાતળી હોય, આંખો પદ્મના જેવી સુંદર હોય, વગેરે લક્ષણોવાળી નીચા કુળમાં જન્મેલી કન્યાની સાથે પણ લગ્ન કરવાં ઉચિત છે. વળી જે કન્યાનો

કંઠસ્વર મધુર હોય, શરીરની કાન્તિ સુંદર હોય, આંખો બ્રમરના જેવી કાળી ને લાંબી હોય, એવાં લક્ષણોવાળી કન્યાની સાથે લગ્ન કરવાં શ્રેષ્ઠ છે.

કિં—વાર, એ તો સઘળું સમજી, પરંતુ એકેકા અંગનાં ક્યાં ક્યાં લક્ષણો સારાં નરસાં કહેવાય તે વિષે શાસ્ત્રમાં કાંઈ કહ્યું છે કે ? જ્ઞા—હા. એ વિષે પણ કેટલાંક લક્ષણો કહ્યાં છે. જે સ્ત્રીનાં પગનાં તળીયાં સમ્પૂર્ણ રીતે જમીનને અડકતાં હોય, વળી બન્ને પગનાં તળીયાં લાલ પદ્મની માફક ચળકતા રાતા રંગનાં હોય, તેવા પગવાળી કન્યા ઉત્તમ ગણાય છે; એટલું જ નહિ પરંતુ એવા પગવાળી સ્ત્રી ધણું કરીને ધન ધાન્યવાળી થાય છે. જે સ્ત્રીની જઘાએ ઈંવાડાં અને નસો દેખાતી ન હોય, અને હાથોની સુંઢના જેવી જેની જાંઘ સુંદર અને ગોળાકાર આકૃતિની હોય તે સ્ત્રી રાજની રાણી બને છે; અર્થાત્ એવી જાતનાં સુલક્ષણોવાળા સ્ત્રી કદિ પણ દુઃખી થતી નથી.

કિં—વાર, એ સિવાય બીજાં કોઈ લક્ષણો છે ? જ્ઞા—હા છે. જે સ્ત્રીની નાભિ-એટલે ડુંટી ઊંડી અને જમણી બાજુ તરફ હોય, તે સ્ત્રી ધણું કરીને સુખસંપત્તિવાળી થાય છે; અને જેની નાભિ છીછરી પેટ ઉપર દેખાય તેવી બેડોળ અને ડાબી બાજુ તરફ હોય તે સ્ત્રી લાંબા વખત સુધી દુઃખી થાય છે.

કિં—વાર, નખ વિષે કાંઈ સારાં નરસાં લક્ષણો કહ્યાં હશે કે ? જ્ઞા—હા કહ્યાં છે; જે સ્ત્રીના પગના નખ કોમળ, ઉપસેલા, તાંબાના રંગ જેવા લાલ અને ગોળ હોય, વળી જેના પગની ઉપરનો ભાગ માંસથી ભરપૂર ગોળાકાર હોય, તે સ્ત્રી રાજની રાણીના જેટલાં સુખ વશવ ભોગવે છે.

કિં—વાર, પગનાં તળીયાંમાં જે રેખાઓ દેખાય છે તે વિષે કાંઈ જાણવા જેવું હોય તો કહો. જ્ઞા—જે સ્ત્રીનાં પગનાં તળીયાંમાં શુભ

ચિન્હ હોય, તે રાજની રાણીના જેટલું સુખ ભોગવે છે. જે સ્ત્રીના પગનો અંગુઠો માંસથી ભરપુર, ગોળાકાર અને ઉપસેલો હોય, તે સદા સૌભાગ્યવતી રહે છે અને જે સ્ત્રીનો અંગુઠો વાંકો, નાનો અને ઉપસ્યા વગરનો ચાપટ હોય તે દુર્ભાગ્યવતી થાય છે.

કિં—વાર, જે સ્ત્રીની આંગળીઓ લાંબી, ક્ષીણ થઈ ગયેલી અથવા ખેડાળ હોય, તે સ્ત્રી કેવી કહેવાય ? જ્ઞા—જે સ્ત્રીની આંગળીઓ લાંબી હોય તે વેશ્યા થાય છે, જેની આંગળીઓ ક્ષીણ થઈ ગયેલી હોય તે દરિદ્ર થાય છે, જેની આંગળીઓ ખેડાળ હોય તે કુંડી આવરદા ભોગવે છે, જેની આંગળી ભાંગેલી તુટેલી કે ખવાયેલી હોય તે સ્ત્રીની દશા બહુ દુઃખદાયક થઈ પડે છે, જેના આંગળીઓ ચાપટ હોય તેને કોઈનું દાસીપણું કરવું પડે છે.

કિં—વાર, ત્યારે જે સ્ત્રીની આંગળીઓ પરસ્પર જોડાયેલી હોય તે કેવી કહેવાય ? જ્ઞા—જે સ્ત્રીના પગની આંગળીઓ પરસ્પર એક બીજીથી જોડાયેલી હોય તેને બહુ પતિ થવા છતાં તે બધાનો નાશ કરીને આખરે પરપુરુષની દાસી થઈને રહે છે.

કિં—જાગ વિષે કાંઈ સારાં નરસાં લક્ષણો હશે કે ? જ્ઞા—હા. જે સ્ત્રીની બન્ને જાગો ગોળાકાર અને માંસવાળી હોય તે સૌભાગ્યવતી રહે છે, પરંતુ જે સ્ત્રીની બંને જાગો માંસ વગરની અને શિથિલ હોય તે દરિદ્ર અને દુરાચારિણી થાય છે.

કિં—વાર, બન્ને ભુજાઓ (હાથ) વિષે કાંઈ જાણવા જેવું છે કે ? જ્ઞા—જે સ્ત્રીના બંને હાથ-ભુજા રંગો વગરની, હાથીની સુંઠના જેવી ગોળાકાર, કોમળ અને રૂવાણ વગરની હોય, તે સ્ત્રી રાજની રાણીના જેટલું સુખ ભોગવે છે.

કિં—કમ્બરનાં કાંઈ સારાં નરસાં લક્ષણો હશે કે ? જ્ઞા—હા,

છે; જે સ્ત્રીની કમ્બરની પહોળાઈ એક હાથની હોય અને કોમળ હોય તે સ્ત્રી સુલક્ષણા ગણાય છે. વળી કહ્યું છે કે જે સ્ત્રીના નિતંબ ઉપ-સેલા માંસવાળા અને જડા હોય તે બહુ ધનવાન થાય છે; એથી ઉલટા અવયવવાળી સ્ત્રી દુઃખી થાય છે.

કિં—વાર, ઉદર વિષે કાંઈ લક્ષણો ક્યાં છે ? જ્ઞા—હા. જે નારીના જઠરનું ચામડું બહુ કોમળ, પેટ નાનું અને રંગો વગરનું હોય તે બહુ સુખ ભોગવે છે. હજી પણ સાંભળ. જે રમણીનું જઠર કુંભ એટલે ઘડાના જેવું અથવા મૃદંગ એટલે ભોણીયાના જેવું હોય તે બહુ દરિદ્ર અવસ્થા ભોગવે છે.

કિં—વાર, ત્યારે તો છાતી વિષે પણ કાંઈ સારાં નરસાં લક્ષણો હોવાં જોઈએ. જ્ઞા—જે સ્ત્રીની છાતી ઉંચી હોય, હૃદય નિર્દોષ અને શાન્ત હોય, તે બહુ જ ધનવાન થાય છે, નિરંતર સુખી રહે અને કદિ વિધવા થતી નથી.

કિં—સ્તન વિષે ક્યાં ક્યાં લક્ષણો ક્યાં છે ? જ્ઞા—જે રમ-ણીનાં બન્ને સ્તન વર્તુલાકાર, ઉંચાં, કઠણ અને જડાં હોય તે સ્ત્રી પ્રશંસાને યોગ્ય ગણાય છે. જે સ્ત્રીનાં બન્ને સ્તનો સુકાઈ ગયેલાં, બહુ નાનાં અને પોચાં હોય તે સ્ત્રી સુંદર ગણાતી નથી.

કિં—બસ ! સ્તન વિષે એટલાં જ લક્ષણો છે ? જ્ઞા—હજી બીજાં છે, સાંભળ. જે સ્ત્રીનું જમણું સ્તન ઉંચું-મોટું હોય, તે પુત્રવતી અને ધરમાં માનવતી થઈને પૂર્ણ સુખમાં સમય ગાળે છે. વળી જે સ્ત્રીનું વામ એટલે ડાબું સ્તન ઉંચું-મોટું હોય, તે સૌભાગ્યવતી અને સુંદર કન્યાનો પ્રસવ કરે છે. જે સ્ત્રીનાં બન્ને સ્તનો જડાં અને મથાળે નાનાં હોય, તે પહેલું સુખ ભોગવે છે અને પાછળથી અત્યંત કષ્ટ ભોગવે છે.

કિં—વાર, હાથ વિષે સારાં નરસાં લક્ષણો ક્યાં ક્યાં હશે ?

જ્ઞા૦—જે સ્ત્રીના હાથના અંગુઠાને મથાળે પદ્મકલિકાના જેવું ચિન્હ હોય તે સ્ત્રી બહુ સુખ ભોગવે છે. વળી જે સ્ત્રીના હાથનાં તળીયાં લાલ રંગનાં, કોમળ, થોડી રેખાઓવાળાં અને શુભ રેખાઓવાળાં હોય તથા તે મધ્ય ભાગમાં ઉપસેલાં હોય તે સ્ત્રી સૌભાગ્યવતી રહે છે. જે હાથની અંદર બહુ રેખાઓ હોય તો તે સ્ત્રી વિધવા થાય છે; જે નિયમિત એટલે જોધએ તેટલી રેખાઓ ન હોય તો દરિદ્ર થાય છે. વળી જે સ્ત્રીના હાથનાં તળીયાંમાં રંગો હોય, તે સ્ત્રીને બિક્ષા માંગીને પોતાના જીવનનો નિર્વાહ કરવો પડે છે. હજી પણ સાંભળ; જે સ્ત્રીના હાથમાં માછલીની રેખા હોય તે સૌભાગ્યવતી રહે છે, લક્ષ્મીની રેખા હોય તે સારા પુત્રવાળી થાય, વળી જે સ્ત્રીના હાથમાં પદ્મના આકારનું ચિન્હ હોય તે સ્ત્રી રાજની રાણી થાય છે અને તે રમણીનો પુત્ર રાજ થાય છે.

કિ૦—તમે જે જે ઉપદેશ આપો છો, તે સમજો બહુ ઉપયોગી છે. તેની અંદરની કોઈ પણ વાત નકામી નથી. એની સાથે સાથે જે એકાદી નીતિની શિખામણ આપો, તો હું બહુ ખુશ થાઉં. જ્ઞા૦—તાઈ કહેવું વાજબી છે. જે સ્ત્રી-પુરૂષમાં નીતિનો બોધ હોતો નથી, તેઓ કદિ પણ સુખથી જીવન ગાળી શકતાં નથી. શાસ્ત્રકારો કહે છે કે પતિ કદાપિ મનમાનતો મળ્યો હોય, સ્ત્રી પોતે યુવાન, સુંદર અને દેવાંગના જેવી હોય, પતિ કંગાલ રિથિતિ ભોગવતો હોય, નપુંસક હોય, ગદો હોય, વૃદ્ધ, રોગી અને દુઃખી હોય, તોપણ સાધ્વી એટલે સારાં લક્ષણવાળી, સતી અને પતિધર્મપરાયણ સ્ત્રીએ કદિ પણ પોતાના પતિ ઉપરનો ભાવ ઓછો કરવો નહિ, પતિથી વિરહાયરણ કરવું નહિ, પતિનું એક પણ વચન ઉદ્ધવન કરવું નહિ અને પતિને દુઃખ લાગે એવી રીતે બિલકુલ વર્તવું નહિ.

કિં—પણ, પતિવ્રતા સ્ત્રીનાં એટલાં જ લક્ષણો છે ? જ્ઞા—ના, હજી તો ખીજાં ઘણાંએ લક્ષણો છે, તે જો સવિસ્તાર કહેવા બેસું તો મોટું પુસ્તક બરાબ, તોપણ તેમાંનાં કેટલાંક અગત્યનાં લક્ષણો અત્યારે હું તને કહું છું, તે સાંભળ. સાધ્વી સ્ત્રીએ નિરંતર પોતાના પતિને જમ સંતોષ મજે તેમ વર્તવું. સુખમાં, દુઃખમાં, વિપદમાં, અને રોગિષ્ટ વગેરે સઘળી અવસ્થામાં સ્ત્રીએ શુદ્ધ અંતઃકરણથી શ્રદ્ધાપૂર્વક પતિની સેવા-ચાકરી કરવી જોઈએ.

કિં—બરાબર છે, તમારું કહેવું સત્ય છે. પતિની શ્રદ્ધાપૂર્વક ભક્તિ કરવી એ જ સ્ત્રીજાતિનો પરમ ધર્મ છે. જ્ઞા—શાસ્ત્રમાં કહ્યું છે કે જો કદિ સ્ત્રીને તીર્થયાત્રા કરવાની ઇચ્છા થાય તો સાધ્વી સ્ત્રીએ પોતાના પતિના ચરણ ધોઈ તે જળનું પાન કરવાથી આખી પૃથ્વી ઉપરનાં સર્વ તીર્થ કર્યાનું પુણ્ય પ્રાપ્ત થાય છે. પતિ છે તે સ્ત્રીનો મહાદેવ અથવા શ્રીકૃષ્ણ કરતાં પણ શ્રેષ્ઠ પ્રભુ છે. શાસ્ત્રમાં વળી ખીજું એ પણ લખ્યું છે કે દરેક સ્ત્રીએ એક મનથી અને એક ધ્યાનથી સ્વામીના ચરણમાં વંદન કરીને પછી બોજન કરવું જોઈએ.

કિં—ઓહો ! આવો સારો ને ઉપયોગી વિષય સઘળી જીવાન છોકરીઓને સમજાવ્યો હોય તો કેવું સારું ? જ્ઞા—બહુ સારું; પારકી નિંદા, કલેશ અને વડિલની હાજરીમાં હંચા સ્વરથી બોલવું, વગેરે બાબતમાં બહુ દોષ કહેલો છે.

કિં—પારકી નિંદા અને કલેશ કરન રી સ્ત્રીને તો તમે એક વખત નીચ અંતઃકરણની અને કુભારજી સ્ત્રી કહેતાં હતાં ને ? જ્ઞા—હા, તે ‘કુભારજી’ જ લેખાય. પિતા, બાતા, પુત્ર વગેરે સંબંધીઓ તો અમુક હદ સુધીની જ વસ્તુઓનું દાન કરી શકે છે, પરંતુ પતિ તો કેવળ દુર્લભ વસ્તુનું દાન કરે છે, એ માટે દરેક સ્ત્રીએ શ્રદ્ધાપૂર્વક પતિની

સેવા-ભક્તિ કરવી જોઈએ.

કિં—બગબર છે. પતિસેવા એ સ્ત્રીજાતિનો પરમ ધર્મ છે.
 શાં—હા, સ્ત્રીઓને પોતાના પતિ સિવાય અન્ય દેવોની પૂજા કરવાની જરૂર નથી, સ્ત્રીઓને પોતાના પતિ સિવાય બીજા દેવોની ભક્તિ કરવાની જરૂર નથી, સ્ત્રીઓને પોતાના પતિ સિવાય બીજા દેવોનું ધ્યાન કરવાની જરૂર નથી, સ્ત્રીઓને પોતાના પતિના દર્શન સિવાય બીજા દેવોના મંદિરમાં ધુસી જઈ પુરૂષો સાથે ધક્કા ધક્કા કરી દર્શન કરવાની જરૂર નથી, સ્ત્રીઓને પોતાના પતિ સિવાય બીજા ધુતારા, ઠગ, સાધુ, સંન્યાસી અને મહાન યોગીના જેવો મોટો આડંબર કરી છળ કપટ કરી બિચારી ભોળી સ્ત્રીઓને ભરમાવનારા બાવાની સેવા ચાકરી કરવાની જરૂર નથી, સ્ત્રીઓને પતિ જ દેવતા છે, ગુરુ છે અને સદ્ધર્મ છે. સ્ત્રીઓને પતિ જ આખી પૃથ્વી ઉપરનાં સર્વ તીર્થો અને વ્રતો છે. માટે દરેક સ્ત્રીએ સઘળા ધર્મનો ત્યાગ કરી પોતાના સ્વામીની અર્ચના-પૂજા કરવાનું શાસ્ત્રમાં કહ્યું છે. જેમ છાયા દેહની પાછળ પાછળ જ જાય છે, જેમ જ્યોત્સ્ના ચંદ્રની પાછળ પાછળ જ જાય છે, જેમ વિદ્યુત મેઘની પાછળ પાછળ જ ગમન કરે છે, તેવી જ રીતે સ્ત્રી પણ પોતાના પતિની સાથે ગમન કરનારી છે. સ્ત્રી પતિનું વામ અંગ છે, સ્ત્રી પતિની અર્ધાંગના છે, સ્ત્રી પતિનું જ અંગ છે. પતિથી ત્યજાએલી સ્ત્રીને રહેવાને ત્રણ લોકમાં પણ ક્યાંય સ્થાન નથી, પતિથી અળગી થએલી સ્ત્રી આ જગતમાં રહેવાને લાયક નથી, પતિ વગરની સ્ત્રીનું જીવન નીરસ છે, પતિ વગરની સ્ત્રીની જીંદગી ફેકટ છે. પતિથી ત્રિમુખ ચાલનારી સ્ત્રી ઉપર દેવતાઓ કોપાયમાન થાય છે.

કિં—ઓહો ! પતિવ્રતા નારીના ધર્મો તો તમે બહુ સારી રીતે સમજાવ્યા. ખરેખર, પતિવ્રતા નારી તો આ સંસારનું સાર-રત્ન રૂપ છે.

જ્ઞા૦—હા, જે ધરે પતિવ્રતા નારીનો વાસ છે, તે ધરની માતાને ધન્ય છે! જે ધરે પતિવ્રતા નારીનો વાસ છે, તે ધરના પિતાને ધન્ય છે! વળી જે ધરે પતિવ્રતા નારીનો વાસ છે, તે ધરના શ્રીમાન્ પતિને પણ ધન્ય છે!

કિ૦—ઓહો! પતિવ્રતા નારીના પુણ્ય બળનો તો કાંઈ પાર જ નથી ને શું? જ્ઞા૦—પાર ક્યાંથી હોય? પતિવ્રતા નારીના પુણ્ય બળવડે પિતૃકુળ, માતૃકુળ અને શ્વસુરકુળ તથા બે ત્રણ કુળનાં સ્ત્રી પુરુષો સ્વર્ગ-સુખનો ઉપભોગ કરે છે. સ્ત્રી પુરુષના વચ્ચે પરસ્પર ધર્મભાવ તથા શુદ્ધ પ્રેમ ન હોય તો કદિ પણ આ સંસારમાં સુખ પ્રાપ્ત થઈ શકતું નથી.

કિ૦—જે સ્ત્રી પુરુષના જોડામાં ધર્મ ભાવ તથા શુદ્ધ પ્રેમ હોતો નથી, તેઓ આ સંસારમાં પશુના જેવું જીવન ગાળે છે, કેમ ખરું ના? જ્ઞા૦—હા, હવે તું બરાબર સમજી હોય તેમ જણાય છે. આજે હવે ઘણો વખત વીતી જવાથી હું જઈ છું. કાલે વળી ખીજે વિષય સમજાવીશ.

પ્રકરણ ૧૨ મું.

વીર્ય અને આર્તિવ.

કિ૦—તમે એક વખત કહેતાં હતાં કે ગર્ભસંચારની વાત કોઈ વખત સમજાવીશ, તે આજે કહેશો? જ્ઞા૦—પ્રથમ તને 'શુક-વીર્ય' વિષે કેટલીક જાણવા જેવી હકીકત કહી સંભળાવું, કારણકે ગર્ભની ઉત્પત્તિ વિષે કહેતાં પહેલાં તે વિષે જાણવાની વધારે જરૂર છે.

કિ૦—વાર, વીર્ય સિવાય કેમ ગર્ભ નહિ રહી શકતો હોય? જ્ઞા૦—તું વિચાર કર કે જેમ ખીજ વગર કોઈ પણ જાતનો છોડવો ઉગી શકતો નથી, તેવીજ રીતે વીર્ય વિના કદિ પણ ગર્ભ રહી શકતો નથી.

કિં—વાર, ત્યારે વીર્ય એ કયો પદાર્થ કહેવાય ? જ્ઞા૦—રસ, રક્ત, મેદ—ચરબી, માંસ, વગેરે જે સઘળા પદાર્થોથી શરીર બળવાન અને પુષ્ટ થાય છે, તે સઘળા પદાર્થોનો સાર—તત્ત્વ એ જ વીર્ય છે, એ વીર્ય જ ગર્ભસંચાર અથવા બાળક ઉત્પન્ન કરવાનું એક બીજ છે.

કિં—વાર, વીર્ય શરીરમાં કયે ઠેકાણે રહે છે ? જ્ઞા૦—જેમ દૂધમાં અદૃશ્ય રીતે ધી રહે છે, શેરડીમાં જેમ રસ રહે છે, તેવી જ રીતે વીર્ય આખા શરીરમાં અદૃશ્ય રીતે વ્યાપ્ત થઈ રહેલું છે.

કિં—ઓહો ! ત્યારે વીર્ય આખા શરીરમાં સર્વત્ર વ્યાપ્ત થઈ રહેલું છે તે તો મેં હવે જાણ્યું. પ્રથમ મારા મનમાં હું એમ ધાન્તી કે ઇશ્વરે વીર્યને રહેવાને માટે એક નાની શીશી મનુષ્ય જાતના મસ્તકમાં બનાવી હશે અને તે નાની શીશીમાં ઇશ્વર તરફથી મળેલું વીર્ય રહેતું હશે ! પણ મારું તે ધાન્યું તો હવે તદ્દન ખોટું પડ્યું. પ્રથમ એ સમજાવો કે વીર્ય કેવી રીતે અને શાથી ઉત્પન્ન થાય છે. જ્ઞા૦—આપણે દરેક જો પોરાક ખાઈએ છીએ તે પોરાક પચીને તેમાંથી એક પછી એક એમ સાત પ્રકારના રસ એટલે ધાતુ બને છે. પ્રથમ પોરાકનો પાચનક્રિયાથી ઘોળો રસ બને છે, પછી તે રસનું લેહી બને છે, લેહીમાંથી માંસ અને માંસમાંથી મેદ બને છે, મેદમાંથી અરિય એટલે હાડકાં, હાડકાંમાંથી મજ્જા (હાડકાંની અંદરનો માવો) અને મજ્જામાંથી છેવટે વીર્ય બને છે. મનુષ્યરૂપી યંત્રમાં આ પ્રમાણે ખાધેલા પોરાકનું એક પછી એક રૂપાંતર થઈ છેવટે અમૂલ્ય વીર્ય બને છે. જેમ લોહી, માંસ, હાડકાં વગેરે આખા શરીરમાં છે, તેવી જ રીતે વીર્ય પણ આખા શરીરમાં રહેલું છે. એટલું કહી પછી એ વીર્ય પોરાકમાંથી કેટલું બને છે અને તેનો એક વખત બ્યય કરવાથી કેટલું ઓછું થાય છે, તે કહ્યું હું. એસી રતલ પોરાક-

માંથી બે રતલ લોહી બને છે અને બે રતલ લોહીમાંથી અઢી તોલા વીર્ય બને છે. એસી રતલ ખોરાક જેટલા વખતમાં ખવાય, એટલા વખતમાં ફક્ત અઢી તોલા નવું વીર્ય શરીરમાં બને છે અને એક બાજુ અમલની વાત એ ધ્યાનમાં રાખવાની જરૂર છે કે જે સારા તંદુરસ્ત જુવાન પુરૂષ નિયમિત રીતે હૃદમાં રહીને વીર્યનો ઉપયોગ કરતો હોય, તો તેના શરીરમાંથી એકી વખતે બેથી અઢી તોલા જેટલું વીર્ય બહાર નીકળે છે. તે ઉપરથી એમ સહજ જાણી શકાય કે જે મણુ ખોરાકનું સત્વ-વીર્ય એક વખતના સ્ત્રીસમાગમથી નીકળી જાય છે. જે સારા આરોગ્યવાળો પુરૂષ દરરોજ બે રતલ ખોરાક ખાય તો ૪૦ દિવસે જે મણુ ખોરાક ખાઈ શકે, એટલે ઉપલા હિસાબ સાથે સરખામણી કરતાં ૪૦ દિવસે તેના શરીરમાં અઢી તોલા વીર્યનો વધારો થાય. એ હિસાબે જે તે પુરૂષ ૪૦ દિવસે ફક્ત એક જ વખત વીર્યનો ઉપયોગ કરે, તો તેના વીર્યનું જમા ખર્ચ સરભર રહી શકે. આ ઉપરથી દરેક મનુષ્યે જાણવું જોઈએ કે આપા અમૂલ્ય વીર્યનો ઉપયોગ હદ બહાર કરવાથી ભારે નુકસાન થાય છે.

કિ૦—ગૃહ, ત્યારે એ અમૂલ્ય વીર્ય શરીરના કયા સ્થાનમાંથી રખાલિત થતું હશે ? જ્ઞા૦—પેટની જમણી બાજુએ એટલે પેકુના નીચેના ભાગમાં પુરૂષોને જે જનનેન્દ્રિય-મૂત્રાશય હોય છે, તે રસ્તે થઈને વીર્ય બહાર નીકળે છે.

કિ૦—ગૃહ, વીર્ય રખાલિત કેમ થઈ જતું હશે ? જ્ઞા૦—પુરૂષ પ્રસન્ન મનથી કામવશ થઈ સ્ત્રી સાથે સમાગમ કરે તો આનંદમાં વીર્ય રખાલિત થાય છે. કોઈ કોઈન તો જુવાન સ્ત્રીને જેવાં જ વીર્ય રખાલિત થઈ જાય છે. સ્ત્રીને સ્પર્શ કરવાથી પણ અને સ્ત્રીની મધ્યમાં અથવા સ્ત્રીનું ધ્યાન દરવાથી પણ તેમ થઈ જાય છે. કેટલાક નિર્બળ મનના

પુરૂષો તો સ્ત્રીનો શબ્દ શ્રવણ કરતાં પણ ઉશ્કેરેઈ જાય છે.

કિં—બહુ મૂઠ્યવાન વસ્તુ જે વીર્ય તે આમ ઘડી ઘડીમાં સ્ખલિત થઈ જાય એ તો બહુ નવાઈ જેવી વાત લાગે છે. એમ સ્ત્રીને જેવાથી અને સ્પર્શ કરવાથી જ બને એ વાતમાં તો મને હજી સમ્પૂર્ણ રીતે સમજણ પડતી નથી. જ્ઞા૦—સાંભળ ત્યારે કહું છું. જેમ ગુલાબ લેવાથી વધારે ઝાડ થાય છે તે પેસાબનો રેચ લેવાથી વધારે પેસાબ થાય છે, એવી જ રીતે વીર્યને એક પ્રકારનો રેચ લાગે છે, તેથી તે શરીરમાંથી ખેંચાઈને બહાર નીકળી જાય છે. પુરૂષને “સ્ત્રી” એ વીર્યના રેચની વસ્તુ છે, એટલે કે પુરૂષોના મનમાં સ્ત્રી સંબંધી સંકલ્પ, સ્ત્રીનું સ્મરણ, સ્ત્રીનો સ્પર્શ તથા સ્ત્રીનું આલિંગન વગેરે શરણની અને મનની ચેષ્ટાઓ પુરૂષના વીર્યને ઉશ્કેરે છે. અને વીર્ય ઉશ્કેરે એટલે તે બહાર આવવાનો પ્રયાસ કરે છે, તેનું નામ વીર્યનો રેચ. જેમ રેચ લેવાથી ઝાડો નરમ પ્રવાહી થઈને બહાર નીકળે છે તેમ કામી પુરૂષોને વારંવાર વીર્યનો રેચ લાગવાથી વીર્ય પાતળું પાણી જેવું થઈને બહાર નીકળવા માંડે છે. પુરૂષોને વારંવાર વીર્યનો રેચ લાગીને વીર્ય ખુદી પડવાથી સમાગમ વખતે અતિશય પરિશ્રમ કરવા છતાં બહુ જ થોડું વીર્ય બહાર નીકળે છે, પરંતુ વીર્યવાન પુરૂષના શરીરમાંથી થોડા જ શ્રમથી ઘણું વીર્ય ખેંચાઈ આવે છે.

કિં—વારૂ, તમે જે કહ્યું કે શુદ્ધ અથવા વીર્ય આખા શરીરમાં વ્યાપ્ત છે, ત્યારે બાળકોને વીર્ય કેમ નહિ દેખાતું હોય ? જ્ઞા૦—એનું એક કારણ છે; જેમ ગુલાબના ફુલની કાચી કળીમાં ગુપ્ત દુર્ગંધ હોવા છતાં તેનો અનુભવ થઈ શકતો નથી, તેવા જ રીતે બાળકોમાં વીર્ય હોય છે ખરૂં, પરંતુ બહુ જ થોડા પ્રમાણમાં અને અપકવ નિયતિમાં હોવાથી તે દેખાતું નથી. વળી ગુલાબનું ફુલ પરિપક્વ થયા પછી જેમ તેની

ખરી સુગંધ પ્રકટી ઉઠે છે તેવી જ રીતે જીવાન અવસ્થા આવ્યા પછી વીર્ય પરિપક્વ તથા બળવાન બને છે.

કિં—વારૂ, વીર્યનાં લક્ષણો કેવાં હોય છે ? જ્ઞા૦—વીર્ય સફેદ રંગનું, સ્ફટિકના જેવું, સ્નિગ્ધ અને પુષ્ટિકારક હોય છે. તે ગર્ભનું ખીજ સ્વરૂપ, શરીરનું સારરૂપ અને જીવંતીના મુખ્ય આધારરૂપ છે.

કિં—વારૂ, એ તો તમે વીર્યનાં સાધારણ લક્ષણો કહ્યાં; પરંતુ જે વીર્યથી ગર્ભસંચાર થાય છે, તેનાં લક્ષણો કેવા પ્રકારનાં હોય છે ? જ્ઞા૦—ગર્ભસંચારને યોગ્ય વીર્ય દંડુ, સ્નિગ્ધ એટલે ચિકાશવાળું, મધના જેવો ગંધવાળું, સ્વાદે મીઠું અને ઘટ્ટ હોય છે; તે રંગે સ્ફટિકના જેવું ધોળું તથા પારદર્શક હોય છે. જે વીર્ય આવું સ્વચ્છ તથા ઘટ્ટ નથી હોતું તે વીર્યથી ક્રિતમ અને બળવાન પ્રજા ઉત્પન્ન થઈ શકતી નથી. જેમ વીર્ય વધારે શુદ્ધ અને ઘટ્ટ હોય, તેમ તેથી ઉત્તમ અને નારોગી પ્રજા ઉત્પન્ન થાય છે.

કિં—વારૂ, એવા શુદ્ધ વીર્યથી ગર્ભ હેતો હશે ? જ્ઞા૦—હા, પુષ્પનું એવું શુદ્ધ વીર્ય અને સ્ત્રીગર્ભનું શુદ્ધ આર્તવ એટલે રજઃ એ બંનેનું મિશ્રણ થવાથી ગર્ભ રહી શકે છે.

કિં—શુદ્ધ આર્તવ એટલે શું ? જ્ઞા૦—સ્ત્રીગર્ભનું જે રજઃ એટલે કે જે નીકળતી વખતે સ્ત્રીગર્ભને બિત્તકુલ અભિ બળતી નથી કે વેદના થતી નથી, જે ચાર પાંચ રાત્રિ સુધી રહે છે અને જેનો રંગ લાલ મેદીના જેવો હોય છે, તેને શુદ્ધ આર્તવ કે રજઃ કહે છે.

કિં—વારૂ, અશુદ્ધ શુદ્ધ અને અશુદ્ધ આર્તવ કેને કહે છે ? જ્ઞા૦—જે લક્ષણો શુદ્ધ વીર્યનાથી ઉલટાં હોય એટલે કે જે વીર્ય રંગે મેલું પાંચ, પાનળું હોય, દુર્ગંધવાળું હોય, ચિકાશ વગરનું હોય, અથવા તપી ગયેલું હોય, તેને અશુદ્ધ અથવા દૂષિત વીર્ય અથવા

દૂષિત આર્તવ કહે છે.

કિં—ક્યાં ક્યાં કારણોથી શુક્ર એટલે વીર્ય દૂષિત થતું હશે ? જ્ઞા—
વીર્ય દૂષિત થવાનાં અનેક કારણો છે. ઇન્દ્રિયનો અત્યંત ઉપયોગ કરવાથી
વીર્ય પાતળું પડી સ્ખલિત થવા માંડે છે, અસ્વાભાવિક ગમન કરવાથી,
ચોખ્ખા ઉમ્મરે પહોંચ્યા પહેલાં સ્ત્રીસમાગમ કરવાથી, અથવા ખીજા કોઈ
પ્રકારથી વીર્યનો પાત કરવાથી, ઉપદંશ—ગરમી, ત્રિષ્ટક વગેરે રોગો
થવાથી અને અનિયમિત રીતે સ્ત્રીગમન કરવાથી વીર્ય દૂષિત થઈ જાય છે.

કિં—ઓહો ! ત્યારે તો એ સધળા અત્યાચાર કરવામાં બહુ દોષ
રહેલો છે ને શું ? જ્ઞા—હા. એ સધળાં કારણોમાંના કોઈ કોઈ કાર-
ણથી પુરુષ અને સ્ત્રીને વંચત્વ દોષ એટલે વાંઝીયાપણાનો રોગ પણ
લાગુ પડી જાય છે.

કિં—મૂર્ખ લોકો સમજ્યા વિના ક્ષણિક સુખને માટે ભયંકર
હજાહજા ભેરનું પાન કરે છે ! જ્ઞા—હા, તેમ નહિ તો ખીજું શું ?
જેથી શરીર અને સંતાન કૃત્ત્ર કરાની શક્તિ નાશ પામે છે, તે શું
કાંઈ જેવો તેવો વિષય ગણાય ? અતિશય અને અનિયમિત રીતે ઇન્દ્રિ-
યનો ઉપયોગ કરવાથી શુક્રનો નાશ થાય છે અને તેથી શરીર દુર્બળ
બની ક્ષયરોગ લાગુ પડે છે. વીર્ય વગરના પુરુષોનો એહેરો ફિક્કો પડી
જાય છે, સૌંદર્ય હણાઈ જાય છે, અકાળે વૃદ્ધાવસ્થા પ્રાપ્ત થાય છે,
વળી તે ઉપરાંત નાના પ્રકારના દોષો વીર્યમાં કૃત્ત્ર થાય છે.

કિં—વાર, તમે કહો છો કે વીર્યમાં નાના પ્રકારના દોષો કૃત્ત્ર
થાય છે, તો તે કેવા પ્રકારના દોષો કૃત્ત્ર થવા હશે ? જ્ઞા—કેમ,
આગળ જે સધળા દોષો મેં કહી સંભળાવ્યા છે, તે શું દોષો નહિ ?
શુક્ર પાતળું પડી જાય, મેલા રંગનું થઈ જાય, દુર્ગંધ આવે, વળી તાવ
ચડી આવે, એ સધળા પીડાઓ વીર્યપાતથી જ થાય છે; તે ઉપરાંત

અનેક રોગો ક્રિત્ત્ર થઇ આયુષ્ય ટૂંકું થઇ જાય છે.

કિ૦—હા, હવે હું સારી રીતે સમજી; વીર્ય જ્યારે જીવનનો સાર છે, ત્યારે તેનો અતિશય વ્યય કરવાથી તો જીવનનો નાશ જ થાય છે.

જ્ઞા૦—હા, જો એટલું યાદ રાખીશ તો સઘળી વાત સમજી શકીશ. હવે જ્યારે વીર્ય અને આર્ત્તવ વિષે આટલું સમજી, ત્યારે હવે ગર્ભસંચાર સંબંધે ઉપદેશ દેતી વખતે તને ઘણી જ સારી રીતે સમજાવું પડી શકશે. હવે હું જે જે કહું તે સઘળું તું સારી રીતે ધ્યાનમાં રાખજે.

કિ૦—હા, ધ્યાનમાં તો સઘળું રાખીશ, પણ એ વિષય હવે ક્યારે સમજાવશો? જ્ઞા૦—કાલે તને એ ગર્ભસંચારનો વિષય સમજાવીશ.

પ્રકરણ ૧૩ મું.

ગર્ભસંચાર અથવા ગર્ભાધાન.

કિ૦—આજે બીજા બધા વિષયો પડ્યા મૂકીને ગર્ભસંચાર વિષે વાત કરો. જ્ઞા૦—આગળ કહ્યું છે કે પુરુષનું શુદ્ધ વીર્ય અને સ્ત્રીનું શુદ્ધ આર્ત્તવ અથવા રજઃ એ બંને સંયુક્ત થવાથી ગર્ભ ક્રિત્ત્ર થાય છે.

કિ૦—હા, એ વાત તો મારા ધ્યાનમાં છે, પરંતુ કેવા નિયમથી અને કેટલા દિવસને અંતરે સમાગમ કરવાથી ગર્ભસંચાર થઇ શકે છે, તે કહી બતાવો. જ્ઞા૦—વાર, સ્ત્રી પુરુષના સમાગમથી—પરસ્પર એક બીજાની જનનેન્દ્રિયના ધર્પણથી અને શરીરની ગરમીથી પુરુષનું વીર્ય સ્ખલિત થઇ પુરુષની જનનેન્દ્રિયદ્વારા સ્ત્રીની જનનેન્દ્રિયને રસ્તે થઇને ગર્ભાશયમાં પ્રવેશ કરે છે.

કિ૦—વાર, શું માત્ર પુરુષનું જ વીર્ય ગર્ભાશયમાં દાખલ થાય છે?

જ્ઞા૦—ના, પુરુષના વીર્યનો સાથે સ્ત્રીનું આર્ત્તવ પણ ગર્ભાશયમાં પ્રવેશ

કરે છે, પછી પુરુષનું વીર્ય અને સ્ત્રીનું આર્તવ લોહીના રૂપમાં મળી જઈને ગર્ભધાનના બીજરૂપે ફેરવાઈ જાય છે.

કિં—પુરુષના વીર્યની માફક સ્ત્રીજાતિને કેમ વીર્ય નહિ હોય?

જ્ઞા—હોય છે, પરંતુ તે એક બીજા પ્રકારનું હોય છે. ઘણા પંડિતોના મત એવો છે કે સ્ત્રી જાતિના શુક્રમાં ગર્ભ ક્રિષ્ણ કરવાની શક્તિ હોતી નથી.

કિં—ત્યારે શું સ્ત્રીજાતિના શુક્રમાં કોઈ પણ પ્રકારનો ગુણ નહિ હોય? જ્ઞા—કાંઈ પણ ગુણ ન હોય એમ કેમ કહી શકાય? સ્ત્રીના વીર્ય કે સ્ત્રીજાતિનું બળ, પુષ્ટિ અને સૌન્દર્ય વૃદ્ધિ પામે છે.

કિં—પુરુષનું શુક્ર અને સ્ત્રીજાતિનું આર્તવ એકઠું મળીને ગર્ભાશયમાં પડવાથી તે ગર્ભસંચાર થાય છે, પરંતુ તેથી જીવની ઉત્પત્તિ કેવી રીતે થતી હશે? જ્ઞા—ધૃતરની નવાઇભરેલી શક્તિવડે એ શુક્ર અને આર્તવમાં ચેતન્યનો સંચાર થાય છે તેને ગર્ભ કહે છે.

કિં—શુક્ર અને આર્તવ દૂષિત થવાથી ગર્ભમાં શું કાંઈ પણ અનિષ્ઠ થતું હશે કે? જ્ઞા—હા, શુદ્ધ શુક્ર અને શુદ્ધ આર્તવના સંયોગથી જો ગર્ભ નહે છે, તે ગર્ભમાંનું સન્તાન હૃષ્ટપુષ્ટ, સમ્પૂર્ણ અંગોવાળું અને નીરોગી થાય છે; પરંતુ જો એ બેમાંનું કોઈ પણ દૂષિત હોય તો ગર્ભમાંનું બાળક અધૂરાં અંગોવાળું અને રોગિષ્ઠ થાય છે.

કિં—ત્યારે તો જો મામાપો ધૃતરના નિયમોનું ઉલ્લંઘન કરી શુક્ર અને આર્તવને દૂષિત કરે છે, તે મહાપાપી અને સન્તાનોના પરમ શત્રુ લેખાવા જોઈએ. જ્ઞા—હા જ તો! તું જોતી નથી કે કોઢ, ઉપદંશ—ગરમી, વગેરે રોગવાળા પુરુષોનાં સન્તાનો રોગિષ્ઠ થાય છે.

કિં—આહા! મૂર્ખ માણસો વિચાર કરતા નથી કે તેઓ આ સંસારમાં એક પ્રકારના બચકર અત્યાચારો કરે છે. એ સઘળાં કારણોથી જોઓનું વીર્ય અથવા આર્તવ દૂષિત થયું હોય, તેઓ શું સ-

ન્તાન ઉત્પન્ન કરવાને લાયક છે ? જ્ઞા૦—કદિ પણ નહિ ! જો સારો અને નીરોગી વંશ વધારવાની ઇચ્છા હોય, તો જેઓનું શુક્ર અને આર્તવ દૂષિત હોય તેઓનાં લગ્ન જ કરવાં ઉચિત નથી.

કિ૦—તે તમારૂં કહેવું વાજબી છે. બાળકનું શરીર, મન, સૌન્દર્ય અને આયુષ્ય એ સઘળાં માતાપિતા નીરોગીપણા ઉપર આધાર રાખે છે. જ્ઞા૦—હા, માતાપિતાના આરોગ્ય અને માનસિક અવસ્થા ઉપર સન્તાનોના આરોગ્ય તથા સદ્ગુણોનો આધાર રહેલો છે.

કિ૦—વારૂ, ઋતુકાળથી તે કેટલા દિવસ સુધી ગર્ભસંચાર થઈ શકે છે ? જ્ઞા૦—એ વિષયમાં મતભેદ ધણા છે. કોઈ કોઈ કહે છે કે સોળ રાત્રિ સુધી ગર્ભાશયમાં બીજ દાખલ થઈ શકે છે વળી જેવી રીતે સૂર્ય અસ્ત થાય કે તુરત જ પક્ષની કળીઓ ખીડાવા લાગે છે, તેવી જ રીતે ગર્ભાશયમાં શુક્ર દાખલ થાય છે કે તુરત જ ગર્ભાશય સંકુચિત થવા માંડે છે.

કિ૦—વારૂ, એ પ્રમાણે શુક્ર ગર્ભાશયમાં દાખલ થવાથી સંતાનો કેવી રીતે ઉત્પન્ન થતાં હશે ? જ્ઞા૦—તેનું કારણ છે. શુક્રની અંદર એક પ્રકારના જંતુઓ હોય છે તેથી ચેતનનો સંચાર થાય છે. સૂક્ષ્મ-દર્શક નામે એક યંત્ર હોય છે તેમાંથી જેવાથી શુક્રની અંદર દેડકાનાં બચ્ચાંના જેવા એક પ્રકારના અનેક જંતુઓ દેખાય છે. તે જંતુને માથું તથા પૂછડી હોય છે.

કિ૦—વારૂ, તે જંતુઓ શું હાલી ચાલી શક્તાં હશે કે ? જ્ઞા૦—હા, ચાલી શકે છે. પાણીમાં જેમ દેડકાનાં બચ્ચાં તરતાં ફરે છે, તેવી જ રીતે તે જંતુઓ પણ વીર્યની અંદર પૂછડી હલાવતાં હલાવતાં આમ તેમ ફરે છે.

કિ૦—વારૂ, એની સાથે એક વાત એ પણ જણાવી દો કે એ

જંતુઓ કેટલી વાર સુધી જીવી શકતાં હશે ? જ્ઞા૦—શુક બહાર નીકળ્યા પછી તે જંતુઓ જીવીસ કલાક સુધી બહાર જીવી શકે છે; પરંતુ જો તેઓ ગર્ભાશયમાં દાખલ થયા હોય, તો ત્યાં સાત આઠ દિવસસુધી જીવે છે.

કિ૦—વાર, તેઓ કયા કયા કારણથી મરી જાય છે ? જ્ઞા૦—વીર્યમાં પાણી લાગવાથી અથવા ખટાશવળા પદાર્થોનું સેવન કરવાથી તે જંતુઓ મરી જાય છે.

કિ૦—ત્યારે સમાગમ પછી ઠંડું પાણી કોઈ પણ રીતે શુકને લગાડવામાં તો મોટો દોષ છે. જ્ઞા૦—હા, પ્રદર વગેરે રોગ થવાથી સ્ત્રી જાતિના યોનિદ્વારમાંથી એક પ્રકારનો અમ્લરસ (ખટાણવાળો રસ) બહાર નીકળે છે, તેથી પણ સધળા જંતુઓ મરી જાય છે. એથી માલુમ પડે છે કે એવી જાતના રોગોવાળી સ્ત્રી ધણું કરીને વાંચણી રહે છે.

કિ૦—વાર, એ સધળા જંતુઓમાં શું પ્રાણાત્મા હશે ? જ્ઞા૦—જો કે એ વિષયમાં કેટલોક મતભેદ છે તોપણ એ જંતુઓમાંથી જ જીવની ઉત્પત્તિ થાય છે તેમાં કાંઈ પણ સંદેહ નથી.

કિ૦—વાર, પુરૂષના શુક્રમાંથી જો કદિ કોઈ પણ કારણસર એ જંતુઓ નાશ પામ્યા હોય, તો શું તેથી ગર્ભ રહી શકે ? જ્ઞા૦—ના, જંતુઓ વિનાના શુક્રથી ગર્ભ રહી શકતો નથી. પરીક્ષાથી સિદ્ધ થયું છે કે શુક્રમાંથી એ સધળા જંતુઓ જો નાશ પામ્યા હોય તો શુક્રને કે ગર્ભાશયમાં પ્રવેશ કરી શકે છે, પરંતુ તેવડે ગર્ભ ઉત્પન્ન થતો નથી.

કિ૦—ત્યારે તો હવે સ્પષ્ટ સમજાઈ ગયું કે પુરૂષના શુક્ર માંહેલા જંતુઓ જ ગર્ભ રહેવાનું મુખ્ય કારણ છે. વાર, તમે જો આગળ કહ્યું હતું કે પુરૂષનું શુક્ર અને સ્ત્રીનું આત્મ વ ગર્ભાશયમાં પ્રવેશ કરવાથી

ગર્ભ રહે છે, તો કોઈ પણ કારણથી શું એવી ઉલટું થતું હશે ? જ્ઞા૦—હા, થાય છે. ગર્ભાશયમાં જો કોઈ પણ પ્રકારનો દોષ ન હોય અને શુક્ર વગેરે નિર્દોષ હોય, તોપણ જો તે આર્તવ સાથે મિશ્રિત થયું ન હોય તો તેથી ઉલટું થાય છે.

કિ૦—સધળા ઋતુકાળ વખતે સમાગમથી ગર્ભ કેમ નહિ રહેતો હોય ? જ્ઞા૦—તેનું કારણ છે. ઋતુકાળે ગર્ભાશય વાત પિત્ત અને કફ વડે ઢંકાએલું રહેવાથી, તે સારી રીતે ખુલ્લું હોતું નથી, અને તેથી વારંવાર ગર્ભાશયમાં બીજ પ્રવેશ કરી શકે નહિ. એ કારણથી જ સધળા ઋતુકાળમાં ગર્ભ રહેતો નથી.

કિ૦—વારૂ, શુક્ર અને આર્તવ મિશ્રિત થવાથી જોકે ગર્ભ ધારણ થાય છે, પરંતુ તે વળી હાથ પગ ધારણ કરાને કેવા પ્રકારે વૃદ્ધિ પામતો હશે ? જ્ઞા૦—ગર્ભાશયમાં પહેલું એ બીજ શરીરના રૂપમાં ફેરવાઈ જાય છે. જેમ સોનું અથવા રૂપ વગેરે કોઈ ધાતુને અગ્નિમાં તપાવીને ઓગાળવાથી જેવા રૂપ તથા આકારનું વાસણ બનાવવું હોય તેવું બનાવી શકાય છે, તેવી રીતે ગર્ભમાંહેલા બીજનો પણ એક આકાર બંધાય છે અને માતાના ખોરાકનાં દ્રવ્યોના રસવડે તે પ્રતિદિન વૃદ્ધિ પામે છે.

કિ૦—વારૂ, ગર્ભાશયમાં શુક્ર અને લોહી મિશ્રિત થઈને પ્રથમ કેવા રૂપનો આકાર થતો હશે ? જ્ઞા૦—પહેલે દિવસે માત્ર એક બિંદુ જેટલો જ આકાર ધારણ કરે છે. પાંચ દિવસ સુધી એ સ્થિતિમાં રહે છે, પછી માંસપિંડનો આકાર ધારણ કરે છે. એક અઠવાડીયા સુધી એ સ્થિતિ રહે છે, બીજે અઠવાડીએ માંસ અને લોહીનો સંચાર થાય છે, પછી તે ગર્ભ પહેલાંના કરતાં દૃઢ બનતો જાય છે.

કિ૦—કેટલે દિવસે બાળકના હાથ પગ વગેરેની ઉત્પત્તિ થતી હશે ?

જ્ઞા૦—ત્યારપછી પચીસ દિવસે તે માંસ-પિંડમાંથી મૂત્રાશય, મસ્તક, બન્ને પગ, બન્ને હાથ અને કેટલાંક અંગોનો આકાર બંધાય છે.

કિ૦—ત્યારપછી બાકીનાં અંગો કેટલું દિવસે દેખાતાં હશે ?

જ્ઞા૦—ત્યારપછી એક પછી એક અતુકમે મસ્તક, ગર્દન, પીઠ, છાતી, પેટ, હાથ, પગ, સ્ત્રી અથવા પુરુષનું ચિન્હ અને કેડ વગેરે એ માસમાં ઉત્પન્ન થવા માંડે છે, અને ત્રણ માસમાં તો એ સઘળાં અવયવોનો આકાર પરિપૂર્ણ થઈ જાય છે.

કિ૦—વારૂ, સુખ દુઃખ જાણવાની શક્તિ તથા આંગળીઓ વગેરે કેટલા દિવસમાં તૈયાર થતી હશે ? જ્ઞા૦—ચોથે મહિને સુખ દુઃખ સમજવાની શક્તિ અને પાંચમે મહિને હાથ પગનાં આંગળાં તૈયાર થાય છે.

કિ૦—શરીરનો વર્ણ અને હાથ પગના નખ કેટલા દિવસે થતા હશે ? જ્ઞા૦—છઠ્ઠે મહિને બન્ને પગ, શરીરનો વર્ણ, હાથ પગના નખ તથા શરીરના હાડકાં તૈયાર થાય છે.

કિ૦—ઈશ્વરની કેવી અદ્ભુત શક્તિ છે ? વારૂ, જીભ, નાભિ અને બન્ને કાનના છિદ્રો વગેરે કેટલા દિવસે થતાં હશે ? જ્ઞા૦—છઠ્ઠા મહિનાની અંદર દાંત, નાભિ, જીભ અને બન્ને કાનના છિદ્રો તૈયાર થાય છે.

કિ૦—ત્યારે સાતમે મહિને શું શું તૈયારી થતી હશે ? જ્ઞા૦—મન, ઈન્દ્રિયજ્ઞાન, નાડી, રનાયુ, ચિત્ત, ચેતન્ય, એ સઘળાં અને આઠમે માસે સ્મરણશક્તિ ઉત્પન્ન થાય છે.

કિ૦—વારૂ, આઠમો મહિનો પૂરો થયા પછી શું શું હકીકત બનતી હશે ? જ્ઞા૦—એ સમયે સંતાનના હાથ પગ વગેરે તથા નખ સારી રીતે સ્પષ્ટ દેખાય છે અને મસ્તક ઉપર વાળ ઉગે છે. એ વખતે ગર્ભ પૂરી રીતે ખીલે છે, ગર્ભ માંહેલું સંતાન માતાનો અને માતા

સંતાનનો ધમનીવડે પરસ્પર રસ ગ્રહણ કરે છે. એ સમયે નિરંતર ગર્ભવતી સ્ત્રી હૃદયુષ્ટ અને ગભરાએલી સ્થિતિમાં મારૂમ પડે છે.

કિં—આઠમે માસે ગર્ભ માંહેલું બાળક સમ્પૂર્ણ રીતે ખીલી નીકળે છે તે શું સાચું હશે ? જ્ઞા૦—હા, તોપણ કોઈ કોઈ મત પ્રમાણે સાતમે મહિને પણ સમ્પૂર્ણ રીતે ગર્ભ પરિપક્વ થાય છે. તું બાલુતી નથી કે સાત સાત મહિનાનાં છોકરાં પણ જીવી શકે છે ?

કિં—ગર્ભસંચારને માટે કેવા નિયમથી સમાગમ કરવો ઉચિત છે, તે વિષયમાં તો તમે કાંઈ પણ કહ્યું નહિ. જ્ઞા૦—કહું છું સાંભળ, (૧) જ્યારે કોઈ કારણસર સમાગમ કરવાની ઇચ્છા ન થાય, તે વખતે સમાગમ કરવો નહિ. (૨) પતિએ દારૂ વગેરે કેરી ચીજનો નિસ્સેા કર્યો હોય તે વખતે સમાગમ કરવો નહિ. (૩) ગર્ભમાં બાળક હોય તો સમાગમ કરવો નહિ. (૪) સ્ત્રી મૂર્છા-વાઈ-અપસ્માર અથવા ખીજા કોઈ શારીરિક રોગથી પીડાતી હોય, તે વખતે સમાગમ કરવો નહિ. (૫) સ્ત્રીને ઋતુકાળના ત્રણ દિવસ સુધી સમાગમ કરવો નિષિદ્ધ છે. (૬) સ્ત્રી કોઈ પીડામાંથી આરોગ્ય પામતી જતી હોય, તેવી અવસ્થામાં સમાગમ કરવો નહિ.

કિં—વારૂ, એ સધળી અવસ્થામાં સમાગમ કરવાનું નિષિદ્ધ જામાટે કહ્યું હશે ? જ્ઞા૦—એ સધળી અવસ્થામાં સમાગમ કરવાથી જો કદિ ગર્ભ રહી જાય તો તે ગર્ભમાંના બાળકને તે રોગનો કાંઈક અંશ વારસામાં ઊતરવાનો સંભવ રહે છે.

કિં—વારૂ, સ્ત્રીવર્ગ ગર્ભાવસ્થામાં નીરોગી રહે તો ક્યા ક્યા લાભ થાય ? જ્ઞા૦—જો સ્ત્રી નિરંતર નીરોગી રહે તો તેમનાં સન્તાનો પણ પૂર્ણ આરોગ્યવાળાં, લાંબા આયુષ્યવાળાં, સુંદર અને બળવાન થાય છે. સગર્ભા સ્ત્રી સાથેના સમાગમથી ગર્ભવતી સ્ત્રી તથા ગર્ભમાંના બાળક એ

બન્નેને નુકસાન થાય છે. તેથી ગર્ભવતી સ્ત્રીએ પતિથી જુદી સથિયામાં સ્થપન કરવું લાભકારક છે. જો કદિ કોઈ પણ કારણથી ગર્ભસ્ત્રાવ થઈ જાય તો ગર્ભસ્ત્રાવ થયાને એક મહિનો વીત્યા પછી સમાગમ કરવો ઉચિત છે.

કિં—ત્યારે તો આ ઉપયોગી વાત ગર્ભવતી સ્ત્રીઓએ ધ્યાનમાં રાખવા જેવી છે ને શું ? જ્ઞા૦—તેમ નહિ તો બીજું શું ? જો ગર્ભવતી સ્ત્રી નીરોગી રહે, તો નીરોગી સન્તાન ઉત્પન્ન થાય છે અને જો ગર્ભવતી સ્ત્રી રોગથી ઘેરાયેલી રહે તો રોગિષ્ઠ બાળક ઉત્પન્ન થાય છે. હવે આજે તો સાંજ પડી જવા આવી છે માટે આપણી વાત અંધ કરીએ.

પ્રકરણ ૧૪ મું.

વંધ્યત્વ પ્રાપ્ત થવાનાં કારણો અને તેના ઉપાયો.

જ્ઞા૦—બહાલી કિશોરી ! આજે તું આટલી બધી ઉદાસ કેમ દેખાય છે ? આજે તારા શરીરમાં કાંઈ સ્તુતિ કે આનંદ જણાતાં નથી.

કિં—આજે મારા મનમાં એક મોડું દુઃખ ઉત્પન્ન થયું છે. મારી એક બહેનપણી છે, તેને અત્યારસુધીમાં બિલકુલ સન્તાન જ ઉત્પન્ન થયું નથી, તેથી ઘરનાં માણસો તેના પતિનાં બીજી વાર લગ્ન કરે છે અને કુટુંબનાં સદ્ગુણો મનુષ્યો તેને વાંઝણી કહીને પગલે છે. જ્ઞા૦—આપણા દેશના લોકોમાં એ મોટી ભૂલ છે, કારણકે સ્ત્રી અને પુરુષ એ બેમાંથી કોના દોષથી સન્તાન થતાં નથી તે જાણ્યા વગર સદ્ગુણો દોષ બિચારી સ્ત્રીઓને માથે જ ચડાવે છે.

કિં—તે વળી શી હકીકત હશે ? સ્ત્રીઓ તો વાંઝણી લોક શકે છે, પરંતુ પુરુષો પણ કોઈ વખતે વાંઝીયા રહેતા હશે કે ? જ્ઞા૦—હા, તે જ કહું છું. ઘણી વખત પુરુષોના દોષથી પણ સ્ત્રીઓ વાંઝણી

રહે છે. સ્ત્રીઓને સન્તાન ઉત્પન્ન ન થાય તો શું તેને વાંઝણી કહેવી ? તું વિચાર કર કે જો કદિ પુરૂષના નાપથો સન્તાન ઉત્પન્ન ન થાય, તો તે દોષ કોને માથે ચડાવવો જોઈએ ?

કિં—જો એ પ્રમાણે થાય, તો પુરૂષનો જ દોષ ગણવો જોઈએ.

જ્ઞા—હા, ત્યારે હવે તું વિચાર કર કે જીવદ્રુપ જમીનમાં બીજ વાવવામાં આવે છે પરંતુ સઘળાં બીજમાંથી કેમ છોડવા ઊગતા નહિ હોય ?

કિં—તે સ્થળે એમ ધારવું જોઈએ કે બીજમાં કોઈ પણ પ્રકારનો દોષ હશે, અથવા તેનામાં છોડવા ઊગાડવાના ગુણ નહિ હોય.

જ્ઞા—એવી જ રીતે જ સઘળા પુરૂષોના શુક્રમાંથી સન્તાન ઉત્પન્ન કરવાનું તત્ત્વ નાશ પામે છે, ત્યારે શું પરિણામ આવે છે ?

કિં—તેમ થવાથી સન્તાન ઉત્પન્ન થતાં નથી. જ્ઞા—ત્યારે હવે એ સ્થળે સ્ત્રી પુરૂષની અંદર કોણ વાંઝીયું કહેવાય ?

કિં—જો એમ થાય તો પુરૂષ જ વાંઝીયો કહેવાય. જ્ઞા—ત્યારે હવે ધ્યાનમાં રાખજો કે જો સઘળા પુરૂષોમાં સન્તાન ઉત્પન્ન કરવાના ગુણો હોતા નથી, તેઓની સ્ત્રીઓને વિના દોષે-વિના અપરાધે વાંઝીયાપણાનો દોષ માથે ચડે; ખરું કે નહિ ?

કિં—જો એ પ્રમાણે હોય તો એકના દોષથી બીજાને માથે દોષ ચડે છે ! જ્ઞા—ત્યારે અનેક સ્થળે એવી રીતે ખિચારી સ્ત્રીઓ વિના-દોષે દ્વાષત ગણાય છે.

કિં—વાર, ત્યારે સ્ત્રીઓમાં વાંઝીયાપણાનો દોષ નહિ હોય ? જ્ઞા—ન હોય કેમ ? સ્ત્રીઓ અને પુરૂષો એ બન્નેમાં એ દોષ હોય છે.

કિં—ત્યારે આજે વધ્યત્વનો વિષય સારી રીતે મને સમજાવો.

જ્ઞા—તને અગાઉ પણ જણાવ્યું છે કે જો સ્ત્રીના શુક્રમાં એટલે આર્તવામાં દોષ હોય અથવા ગર્ભ ઉત્પન્ન કરવાની શક્તિ જો સ્વાભાવિક

રીતે જ નાશ પામેલી હોય, તેવી સ્ત્રી સ્વાભાવિક રીતે વાંઝણી કહેવાય છે.

કિં—વાર, એનો શું કાંઈ ઉપાય નહિ હોય કે જેથી વાંઝણી સ્ત્રીને સંતાન ઉત્પન્ન થઈ શકે ? જ્ઞા—એમાં એક વાત એ છે કે જેઓ કુદરતી રીતે જ વાંઝણી હોય છે, તેઓને સંતાન થતાં જ નથી.

કિં—કુદરતી રીતે વાંઝણી વળી કેવી રીતે હોય ? જ્ઞા—જેઓને સંતાન ઉત્પન્ન થવાનું સ્થાન મૂળમાંથી જ નાશ પામ્યું હોય, તેને બિલકુલ સંતાન થતાં જ નથી. વળી જે સ્ત્રીનું પ્રસવદ્વાર ઘણું જ સંકોચાયેલું હોય, જેઓનો ગર્ભાશયનો માર્ગ ફેલાઈ ગયેલો અથવા બહુ જ સાંકડો હોય, જેઓ અતિશય ખાટાં, ખારાં, તીખાં દ્રવ્યોનું સેવન કરતી હોય, જેઓનું ગર્ભાશય શિથિલ અથવા સ્થાનબ્રષ્ટ થયેલું હોય, જેઓને પ્રદર અથવા બાધક રોગ લાગુ પડ્યો હોય, તેવી સ્ત્રીઓને ગર્ભ ધારણ નહિ થઈ શકવાથી વાંઝણી રહે છે.

કિં—બીજાં કોઈ કારણોથી સ્ત્રીઓ વાંઝણી નહિ રહેતી હોય ? જ્ઞા—શરીરની દુર્બળતા અને જીનું રોગ વગેરે કારણોથી પણ સ્ત્રીઓ વાંઝણી રહે છે. એ સિવાય ખુબ મોજસોખમાં રહેવાથી પણ વંધ્યત્વ રોગ પ્રાપ્ત થાય છે.

કિં—હવે તમારું કહેવું હતું સારી રીતે સમજી. વંધ્યત્વ દોષ માત્ર બિચારી સ્ત્રીઓના ઉપર જ નહિ મૂકતાં પુરુષોના ઉપર જ મૂકવો ઉચિત છે. જ્ઞા—હા, તે તારું કહેવું વાળખી છે. તું વિચાર કર કે પુરુષો ઋતુકાળમાં સ્ત્રીસમાગમ કરી સ્ત્રીઓના આર્તવને દૂષિત કરી નાંખે છે અને છેવટે વંધ્યત્વનો દોષ સ્ત્રીઓને માથે આવી પડે છે. અતિશય વિષય સેવવાથી અતિશય રક્તસ્રાવ થાય છે અથવા રજઃનો સ્રાવ થતાં અતિશય કષ્ટ સહન કરવું પડે છે. પ્રદરના રોગથી પણ વંધ્યત્વ દોષ પ્રાપ્ત થાય છે. કોઈ વખત એવું જોવામાં આવે છે કે નાના પ્રકારના

રોગો થવાથી પુરુષનું વીર્ય દૂષિત થઈ પડે છે, તે કારણથી પણ સંતાન કિપ્ત ન થાય તો છેવટે વંધ્યત્વનો દોષ તો સ્ત્રીને કપાળે જ ચોંટે છે !

કિં—ઓહો! ત્યારે તો પુરુષોના પણ અનેક દોષો હોય છેને શું?

જ્ઞા—હા, અતિ સહવાસ, હસ્તની કુટેવ, શુક્રનું પાતળાપણું વગેરે પુરુષોના રોગથી બિચારી સ્ત્રીને વાંઝીયાપણું પ્રાપ્ત થાય છે. પુરુષની જન્નનોદ્રવ્યની કશી ખામીથી પણ શુક્ર ગર્ભાશયમાં પ્રવેશ કરી શકતું નથી, અને તેથી ગર્ભ રહેતો નથી.

કિં—ત્યારે તો અનેક જાતના રોગોથી વાંઝીયાપણું પ્રાપ્ત થાય છે ને શું? જ્ઞા—વળી વેશ્યાગમન એ પણ એક ભયંકર અનિષ્ટનું મૂળ છે. જેઓ અતિશય વેશ્યાગમન કરે તેઓનું વીર્ય દૂષિત થઈ જાય છે. માત્ર વીર્ય દૂષિત થાય છે એટલું જ નહિ, પરંતુ ગરમી વગેરે ભયંકર રોગો લાગુ પડી વીર્ય એટલું બધું રોગગ્રસ્ત બની જાય છે કે તે વીર્યવડે સુંદર કામિનાઓનું પવિત્ર રક્ત આર્ત્રિક વગેરે એવું દૂષિત બની જાય છે કે તેઓનું આરોગ્ય, તેઓનું સૌન્દર્ય, તેઓનું માધુર્ય અને તેઓનું સધળું સુખ નાશ પામે છે અને જીવન ભારશય થઈ પડે છે. આવી સુંદર રમણીઓના જીવનસુખમાં ધૂળ ધાલનાર પાપી પુરુષો જ છે. વળી વેશ્યાગામી પતિની સાથેના સમાગમથી બિચારી નવયૌવના સુંદરીઓનું ગર્ભાશય એવું બગડી જાય છે કે ગર્ભ કિપ્ત થવાને રસ્તે કાંટા પડે છે, ગર્ભાશય સડી જવાથી અંદર કીડા પડે છે અને સુંદરીઓના સંસારસુખનાં સદાને માટે પાણી ફરી વળે છે !

કિં—ઓહો! ત્યારે તો જે સ્ત્રીઓના પતિ વેશ્યાગામી હોય, તેઓના દુઃખની તો સીમા જ નહિ ને શું? વાર, સ્ત્રી-પુરુષ બન્નેના દોષોથી વંધ્યત્વ પ્રાપ્ત થાય છે, પરંતુ વંધ્યત્વવાળી સ્ત્રીને શું કદિ સંતાન નહિ જ થતાં હોય? જ્ઞા—તને મેં આગળ એક વખત

તો કહ્યું કે જેઓ સ્વાભાવિક એટલે કુદરતથી જ વંધ્યા છે, તેઓને સંતાન ઉત્પન્ન થવાની કોઈ પણ આશા રાખવી નહિ. પરંતુ જે દુર્બળતા વગેરે કારણોથી વંધ્યત્વ પ્રાપ્ત થયું હોય, તો જળ, સ્થળ, હવા વગેરેના ફેરફાર કરવાથી કોઈ કોઈ વખત ગર્ભ રહેવાનો સંભવ રહે છે.

કિં—ઓહો ! બિચારાં સાધારણ લોકોએ સઘળું ક્યાંથી જાણી શકે, જેથી તેઓ વંધ્યત્વ દોષનું નિવારણ કરવા માટે ઉપલા પ્રયત્નો કરે ?

જ્ઞા—હા, તે વાત ખરી છે. પરંતુ એટલું તો જાણવું જરૂરનું છે કે સ્ત્રીઓએ જેટલી સંભાળથી ચાલવું આવશ્યક છે, તેટલી જ સંભાળથી પુરૂષોએ પણ આત્મ-સંયમી બનવાની જરૂર છે; નહિતો પછી એકલી સ્ત્રીઓએ સાવધાનતા રાખવાથી શું થાય ?

કિં—હા, તે આપનું કહેવું યથાર્થ છે; જ્યારે સ્ત્રી અને પુરૂષ એ બન્નેના અત્યાચાર અને દુરાચારથી વંધ્યત્વ પ્રાપ્ત થાય છે, ત્યારે એ બન્નેએ સંભાળથી ચાલવું આવશ્યક છે વાર, તમે વંધ્યત્વના દોષો તો સમ્પૂર્ણ રીતે સમજાવ્યા પરંતુ લોકો વંધ્યત્વ વિષે કેવા કેવા મતો જાહેર કરે છે અને તેના નિવારણને માટે કેવા કેવા ઉપાયો યોજે છે. તે વિષે તો કંઈ કહ્યું નહિ ! જ્ઞા—લોકો તો સ્ત્રીઓના દોષથી જ વંધ્યત્વ પ્રાપ્ત થાય છે એવો મત જાહેર કરે છે અને ઉપાયો પણ સ્ત્રીના દોષોને નિવારણ કરવાના જ કરે છે. એ વિષે અનુભવીઓ નીચે પ્રમાણે મત જાહેર કરે છે:—સ્ત્રીઓને વંધ્યત્વ પ્રાપ્ત થવાનાં મુખ્ય સાત કારણો છે: (૧) ગર્ભાશયનું મુખ યોગ દિશા તરફ નહિ હોવાં બાજુ આડી અવળી દિશા તરફ હોવાથી સમાગમ વખતે પુરૂષનું વીર્ય ગર્ભાશયમાં પ્રવેશ કરી શકતું નથી. (૨) ગર્ભાશયનું મુખ વાયુથી ઢંઢાએલું હોવાથી સંયોગ વખતે પુરૂષનું વીર્ય ગર્ભાશયમાં પ્રવેશ કરી શકતું નથી. (૩) ગર્ભાશયના મુખ ઉપર માંસ વધેલું હોવાથી સંયોગ વખતે પુરૂષનું વીર્ય

ગર્ભાશયમાં દાખલ થઈ શકતું નથી. (૪) ગર્ભાશયમાં એક જાતના જંતુઓ ઉત્પન્ન થાય છે, તે પુરૂષનું વીર્ય ખાઈ જાય છે તેથી પણ ગર્ભ રહી શકતો નથી. (૫) ગર્ભાશય ઉપર પિત્તનો થર જામી જવાથી પુરૂષનું વીર્ય અંદર પ્રવેશ કરી શકતું નથી. (૬) ગર્ભાશય ઉપર શીતાંગ-ઠંડકનો રોગ લાગુ પડવાથી પુરૂષના વીર્યમાંથી સન્તાન ઉત્પન્ન કરનારા જંતુઓનો નાશ થઈ જાય છે. (૭) કુદરતથી વંધ્યત્વ પ્રાપ્ત થયું હોય તેને પણ ગર્ભ રહેતો નથી. ઉપર પ્રમાણેનાં સાત કારણો ઓળખવાના નિયમે નીચે પ્રમાણે છે. (૧) જે સ્ત્રીને ઋતુકાળે માથુ દુઃખતું હોય તેના ગર્ભાશયનું મુખ આડુંઅવળું ફરેલું જાણવું. (૨) જો આમું શરીર દુઃખતું હોય તો ગર્ભાશયનું મુખ વાયુથી ઢંકાએલું જાણવું. (૩) જે સ્ત્રીને ઋતુકાળે કેડ કે પેટનાં પાસાં દુઃખતાં હોય તે સ્ત્રીના ગર્ભાશય ઉપર માંસ વધેલું જાણવું. (૪) જે સ્ત્રીને ઋતુકાળે પગની પીડીઓ તથા પગનાં તળીયાં દુઃખતાં હોય તે સ્ત્રીના ગર્ભાશયમાં વીર્યને ખાઈ જનારા જંતુઓ પડેલા જાણવા. (૫) કેડમાં દુઃખાવો, પેટના પાસામાં અગ્નિ બળવી, શળ આવવું, પરસેવો થવો તથા કપાળમાં દુઃખ થવું વગેરે ચિન્હો જણાય તો ગર્ભાશય પિત્તથી ઢંકાએલું જાણવું. (૬) જે સ્ત્રીને ઋતુકાળે છાતામાં દુઃખાવો થતો હોય તેને શીતાંગ રોગ જાણવો. (૭) ઉપરના છમાંથી કોઈ પણ દોષ ન હોય તો કુદરતથી વંધ્યત્વ પ્રાપ્ત થયેલું છે એમ જાણવું.

કિં—સ્ત્રીઓના વંધ્યત્વનાં મુખ્ય સાત કારણો તો તમે કહી સંભળાવ્યાં, તથા તે દરેકને ઓળખવાના નિયમો પણ તમે સારી રીતે સમજાવ્યા, પરંતુ તે સવળાં કારણોનું નિવારણ કરવાના કાંઈ ઉપાયો હશે કે નહિ? જ્ઞા—હા, તે સવળાં કારણોનું નિવારણ કરવાના ઉપાયો નીચે પ્રમાણે છે, તે સાંભળ:-કારણ ૧ લાનું નિવારણ:-કપાસી-

આનાં મીંજ ૩૧. ૨૦ બાર, તથા ઘઉં ૩૧. ૨૦ બાર એ બન્નેને પાણીમાં પલાળીને વાટવા, પછી પ્રસવદ્વારમાં રહી શકે તેવડી ગોળીઓ બનાવી ઋતુકાળ પછી ત્રીજે દિવસે એમાંની એકેક ગોળી પ્રસવદ્વારમાં મૂકી રાખવી. એક ગોળી એક પહોરસુધી રાખવી, એવી રીતે ત્રણ ગોળીઓ ત્રણ પહોરસુધી મૂકી રાખવાથી ગર્ભાશયનું મુખ અવગું હોય તો સવગું થાય છે. કારણ ૨ જાનું નિવારણુ:--શુદ્ધ હિંગ પૈસા એક બાર લઈ તેની ગાયના ધીમાં ગોળી બાંધવી. એ ગોળી સવા પૈસાબારની બનાવવી. દરરોજ એક ગોળી પ્રસવદ્વારમાં એક પહોરસુધી મૂકી રાખવાથી ગર્ભાશય ઉપર ટંકાએસો વાયુ દૂર થાય છે. કારણ ૩ જાનું નિવારણુ:--ઘોડા તથા ભાથીના નખ લાવી, તેને બાળી રાખ બનાવી સરસીઆ તેલમાં તેની ગોળી બનાવવી. તેમાંની એક ગોળી આઠ પહોરસુધી પ્રસવદ્વારમાં મૂકી રાખવાથી ગર્ભાશયમાંના જંતુઓ નાશ પામે છે. કારણ ૪ જાનું નિવારણુ:--ઘોવાનો સારો સામુ ૨૧૧ પૈસાબાર, સાજીખાર ૨૧૧ પૈસાબાર, બર પૈસા ૨૧૧ બાર, હીરણ્યપુરબ ૨૧૧ પૈસાબાર, એ સર્વને ભેળાં કરી, વાટી, ૩૧૧ ત્રણ પોલ કરવા, દવાના ભાગ પણ ત્રણ કરવા. તેમાંનો એકેક ભાગ એકેક ૩૧૧ પોલમાં નાંખી તે પોલ આઠ પહોરસુધી પ્રસવદ્વારમાં મૂકી રાખવાથી ગર્ભાશયમાંના જંતુઓનો નાશ થઈ ગર્ભ ધારણ થાય છે. કારણ ૫ જાનું નિવારણુ:--ચીલની તથા ટાંકાની બાજુ દરેક પૈસા ૨ બાર લેવી, તેની છાશમાં ગોળી બાંધવી, ગોળી ચાર બનાવવી, ઋતુકાળને ત્રીજે દિવસે નાઘા પછી એકેક ગોળી એકેક પહોરસુધી એવી ત્રણ ગોળીઓ ત્રણ પહોરસુધી પ્રસવદ્વારમાં મૂકી રાખવાથી ગર્ભાશય ઉપરનું પિત્ત દૂર થઈ ગર્ભ રહે છે. કારણ ૬ જાનું નિવારણુ:--જવત્રી પૈસા ૧૧ બાર, જનકજી પૈસા ૧૧ બાર, કેસર પૈસા ૧૧ બાર વગેરેને બારિક વાટી અરણીના રસમાં તેની ગોળી ત્રણ

ખનાવવી અને તેમાંની એકેક ગોળી એકેક દિવસસુધી પ્રસવદ્વારમાં મૂકી રાખવાથી ગર્ભાશય ઉપરની ઠંડક દૂર થઈ ગર્ભ રહે છે. કારણ ૭ માનું નિવારણ:-કુદરતથી એટલે દૈવદોષથી જો વંધ્યત્વ દોષ પ્રાપ્ત થયો હોય, તો નીચેનો જંત્ર ભોજપત્રમાં અષ્ટગંધથી લખી ગુગળ અથવા લોખાનનો ધૂપ દઈ, વાંઝણી સ્ત્રીની જમણી ભુજાએ બાંધવાથી જો દૈવકૃપા હોય તો ગર્ભ રહે છે.

૭	૭	૧૧	૭	૭૬	૭૬	૭
૪	૮૩	૪૧	૭	૪૧	૪	૩૭
૯	૮૩	૪૧	૮૭	૮૧	૩૮	૩૮

આ જંત્ર જમણે હાથે બાંધવો.

કિં—ઓહો ! આ તો ઘણી નવાઈ જેવી વાત તમે મને કહી સાંભળાવીને શું ? જ્ઞા૦—હા, સોફોમાં આવા ઉડતા દુયકાઓ પણ ઘણી વખત અસરકારક નીવડે છે, જો કે તે ઔષધોપચાર કહેવાતો નથી તેમ જ તે દુયકાઓની શક્તિનું પૃથક્કરણ કરવાને આપણે મનુષ્યો સમર્થ હોતાં નથી. વાર, આજ તો ઘણો વખત વીતી જવાથી હવે હું જઈ છું, વળી કાલે તને એક બીજો બહુ ઉપયોગી વિષય સમજાવીશ.

પ્રકરણ ૧૫ મું.

સગર્ભાવસ્થામાં રાખવી જોઈતી સંભાળ.

કિં—ગર્ભસંચારની વાત તો સાંભળી, પરંતુ ગર્ભિણી સ્ત્રીએ કેવા નિયમથી ચાલવું જોઈ એ તે વિષયમાં તો તમે કશુંએ બોલ્યાં નહિ ! જ્ઞા૦—તે વિષય બોલવાનો તો વખત જ અત્યારસુધી આવ્યો નહોતો. હવે ધ્યાન રાખીને સાંભળ. ગર્ભસંચારથી તે પ્રસવસુધીના સમયને ગર્ભકાળ

કહે છે. સ્ત્રીઓએ ગર્ભકાળમાં વધારે સાવધાનતા રાખવાની જરૂર છે.

કિં—કઈ કઈ બાબતમાં સાવધાનતા રાખવી જોઈએ? જ્ઞા—શારીરિક અને માનસિક એ બન્ને વિષયમાં સાવધાનતા રાખવી જોઈએ, કારણકે એ સમયે કોઈ પ્રકારની વિટમ્બણા આવી પડે, તો ગર્ભિણી સ્ત્રી અને ગર્ભમાંનું બાળક એ બન્નેને નુકસાન પહોંચે છે.

કિં—હા, એ વાત ખરી છે. ગર્ભિણી સ્ત્રીએ ગર્ભ રહ્યા પછી બાળકની માતા તરીકે વર્તવું જોઈએ. જ્ઞા—હા, એ માટે તો ઋષિ-યોગે સગર્ભાવસ્થા વિષે પુષ્ટળ ઉપદેશ આપ્યો છે. સગર્ભાવસ્થામાં સ્ત્રી-ઓએ નિરંતર ઉત્તમ અને ચોક્ષમાં વસ્ત્રો પહેરવાં શુદ્ધ આચારણુ આચરવું, મન હમેશાં પ્રફુલ્લ રાખવું, પુષ્ટિકારક, ચોડા, હલકો અને સિન્ધુ ખોરાક ખાવો, હલકાં કામોમાં મન દેવું નહિ, સારાં માણુસોની મોખતમાં રહેવું, બહુ દિલગીર થવું નહિ, તેમ બહુ હર્ષ પણ પામવો નહિ, રાત્રિએ જાગરણુ કરવું નહિ, શોક કરવો નહિ, અને મળમૂત્રના વેગને અટકાવી રાખવો નહિ; ગર્ભિણી સ્ત્રીના જે જે અંગોમાં ધ્વજ થાય, તે દરેક અંગમાં ગર્ભમાંના બાળકને પણ પીડા થવાનો સંભવ રહે છે. દુર્ગંધવાળી તથા અપ્રીતિકર વસ્તુઓનો વ્યવહાર કરવો નહિ. સૂકો, અપકવ, ખાટો, ખારો અને તીખો ખોરાક ખાવો નહિ. કિચ્ચ સ્વરથી કદિ બોલવું નહિ અથવા જે સંવળાં કાર્યોથી ગર્ભ નાશ પામવાનો સંભવ રહે તે સંવળાં કચે કરવાં નહિ.

કિં—વારૂ, સગર્ભાવસ્થામાં મોટી ધાસ્તી શેની? જ્ઞા—સગર્ભાવસ્થામાં ગર્ભસ્ત્રાવ થઈ જવાની મોટી ધાસ્તી રહે છે.

કિં—વારૂ, સગર્ભાવસ્થામાં નિયમિત રીતે ચાલવાથી શું કાંઈ લાભ થતો હશે કે? જ્ઞા—હા, સગર્ભાવસ્થામાં નિયમિત રીતે વર્તવાથી પ્રસવકાળે વધારે કષ્ટ પડતું નથી.

કિં—વારૂ, સગર્ભાવસ્થામાં કોઈ પ્રકારની મહેનત કરવી ઉચિત છે કે નહિ ? જ્ઞા૦—હા. સાધારણ મહેનત કરવાથી સહેજે બાળકનો પ્રસવ થાય છે. મોટા માણસોની સ્ત્રીઓને ગર્ભ રહેવાથી એકદમ શરીર ઢીલું પડી જાય છે, તેઓ બિલકુલ પરિશ્રમ કરતી નથી, તેથી કરીને પ્રસવને વખતે તેઓ ઘણું કરીને કષ્ટ પામે છે, પરંતુ સાધારણ ઘરની સ્ત્રીઓ સગર્ભાવસ્થામાં પરિશ્રમ કરે છે તેથી પ્રસવકાળે તેઓ બિલકુલ કષ્ટ પામતી નથી. તોપણ અતિશય પરિશ્રમ કરવાથી નુકસાન થવાનો પણ સંભવ રહે છે. જેમ બિલકુલ પરિશ્રમ નહિ કરવાથી નુકસાન થાય છે, તેમ સગર્ભાવસ્થામાં અતિપરિશ્રમ કરવાથી પણ ભારે નુકસાન થાય છે.

કિં—વારૂ, સગર્ભાવસ્થામાં વધારે આહાર કરવાથી શું નુકસાન થતું હશે ? જ્ઞા૦—તું વિચાર કર કે જ્યારે તન્દુરસ્ત શરીર હોય છે, ત્યારે પણ અતિ આહાર કરવાથી કષ્ટ પડે છે, તો પછી સગર્ભાવસ્થામાં તો નુકસાન થાય જ તેમાં શી નવાઈ ? ગર્ભિણી સ્ત્રીને પહેલી અવસ્થામાં ઘણું કરીને ઉલટી થતી જોવામાં આવે છે. તે વખતે જો પેટ ભરીને આહાર કરવામાં આવે તો ઝંર ખાધા જેટલું નુકસાન થાય છે. વળી એક વાત એ ધ્યાનમાં રાખવાની જરૂર છે કે જો સગર્ભાવસ્થામાં અજીર્ણ રોગ થાય તો બહુ અનિદ્ર પરિણામ આવે છે, તેથી અજીર્ણ રોગ ન થાય તેવો હલકો અને થોડો ખોરાક લેવો જોઈએ.

કિં—વારૂ, સઘળી સ્ત્રીઓ તો એમ કહે છે કે સગર્ભાવસ્થામાં વધારે આહાર કરવાથી ગર્ભવતીનું બાળ વધીને સન્તાનને પુષ્ટિ મળે છે; તે શું જૂઠું હશે કે ? જ્ઞા૦—હા જ તો, અગાઉ હું કહી ગયું કે ગર્ભ રહેવાથી સ્ત્રીઓને ઋતુ આવતું બંધ પડી જાય છે તે રજઃવડે સન્તાનના દેહને પુષ્ટિ મળે છે.

કિં—વારૂ, ગર્ભસંચારની પહેલી અવસ્થામાં ગર્ભિણી સ્ત્રીઓને કેવી

ભૂખ લાગતી હશે ? જ્ઞા૦—પ્રથમના ચાર માસસુધી તો ઘણી ખરી સ્ત્રીઓની ભૂખ મંદ પડી જાય છે અને વમન થયા કરે છે, તેથી કરીને વધારે ખોરાક ખાવાનું અનિષ્ટ કહ્યું છે.

કિ૦—સગર્ભાવસ્થામાં વધારે આહાર કરવાથી થતા દોષો તો જાણ્યા; પરંતુ પ્રસવ થયા પહેલાં વધારે આહાર કરવાથી શું કાંઈ નુકસાન થતું હશે કે ? જ્ઞા૦—હા, વધારે આહાર કરવાથી ઉદરમાં વધારે મળ એકઠો થાય છે, તેથી પણ પ્રસવકાળે વધારે કષ્ટ થવાનો સંભવ રહે છે.

કિ૦—તમે હમણાં કહ્યું કે ગર્ભિણી સ્ત્રીને પ્રથમના ત્રણ ચાર મહિનાસુધી કબજા આવે છે અને વમન થાય છે, તો શું તેના નિવારણનો કાંઈ ઉપાય નહિ હોય ? જ્ઞા૦—ઉપાય હોય છે, ન હોય કેમ ? પ્રાતઃકાળમાં ઉઠીને બેઠતી વખતે કિનું કરેલું ગાયતું દૂધ અથવા સોડા-વોટર પીવાથી સહજમાં કબજા આવતા ગંધ થઈ જાય છે અને કિલડી પણ મોળી પડી જાય છે. વળી એ વખતે એક ખીજવાત ધ્યાનમાં રાખવા જેવી એ છે કે કોઈ પણ જાતની કિસ્મત-ફિસ્કેરનારી ચીજોનો આહાર કરવો જોઈએ નહિ. વળી વધારે આહાર કરવાથી જેમ નુકસાન થાય છે, તેમ જરૂર કરતાં ઓછો ખોરાક ખાવાથી પણ અનિષ્ટ પરિણામ આવે છે.

કિ૦—વારૂ, સગર્ભાવસ્થામાં ઘણી ખરી ગર્ભિણી સ્ત્રીઓ ખારા, ખાટા અને તીખા પદાર્થોનું સેવન કરે છે, વળી ભૂતડા જેવી ચીકણી માટી પણ ખાય છે, તો શું તેથી કાંઈ નુકસાન થતું હશે કે ? જ્ઞા૦—જો જાડું જ થોડા પ્રમાણમાં ખાય તો કાંઈ નુકસાન થતું નથી; પણ જો વધારે પ્રમાણમાં ખવાય તો પેટમાં પીડા થવાનો સંભવ રહે છે.

કિ૦—વારૂ, ખાવા પીવાના નિયમો તો જાણ્યા. હવે સ્નાન કરવા વિષે કેવા નિયમો પાળવા જોઈએ તે સમજાવો. જ્ઞા૦—નિત્ય સ્નાન કરવાથી શરીર નીરોગી રહે છે, સ્નાન કરવાથી શરીરની જડતા નાશ

પામે છે, ચામડી સ્વચ્છ થાય છે અને અંતઃકરણ પ્રકૃત્ત્વ રહે છે.

કિં—વાર, કેવા પાણીથી સ્નાન કરવું જોઈએ ? જ્ઞા—મારે માસ જેવા પાણીથી સ્નાન કરવાની ટેવ હોય તેવા પાણીથી સ્નાન કરવું જોઈએ, તોપણ કોઈ કોઈના મતપ્રમાણે શિયાળાની ઠંડીમાં સહેજ ગરમ પાણીથી સ્નાન કરવાથી લાભ થાય છે, દારણકે સગર્ભાવસ્થામાં ગર્ભિણી સ્ત્રીને ઠંડો પવન લાગવાથી અથવા ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરવાથી ગર્ભસ્ત્રાવ થઈ જવાનો ભય રહે છે.

કિં—ત્યારે તો ઠંડી લાગવાથી ધણું નુકસાન થાય છે ને શું ?

જ્ઞા—હા, વળી એ પણ ધ્યાનમાં રાખવું જોઈએ કે સ્નાન કર્યા પછી સૂકાં વસ્ત્રથી શરીર ખૂબ લૂછી કોરું કરી નાંખવું જોઈએ અને બીનું કપડું જલદી કાઢી નાંખી, સૂકાં અને સ્વચ્છ વસ્ત્રો પરિધાન કરવાં જોઈએ. આ વખતે એક વાત એ પણ ધ્યાનમાં રાખવી જોઈએ કે ગર્ભની પ્રથમાવસ્થામાં ગર્ભવતી પોતાનું શરીર સાફસુક કરી શકે છે, પરંતુ ગર્ભની છેવટની અવસ્થામાં તે પોતાનું શરીર ધણું કરીને સ્વચ્છ કરી શકતી નથી; એ માટે બીજી સ્ત્રીઓ પાસે ગર્ભિણી સ્ત્રીનું શરીર સાફ કરાવવું જોઈએ. વળી એ પણ ધ્યાનમાં રાખજો કે પ્રસવનો સમય નજદીક આવ્યો હોય, તેવી ગર્ભિણી સ્ત્રીને નદીએ કે તળાવે જઈ સ્નાન કરવા દેવું ઉચિત નથી.

કિં—વાર, તમે કહો છો કે ગર્ભિણી સ્ત્રીએ ચોખ્ખાં અથવા સ્વચ્છ વસ્ત્રો પહેરવાં જોઈએ, તે સિવાય શું બીજા કાંઈ નિયમ નહિ હોય ?

જ્ઞા—ન હોય કેમ ? ચોખ્ખાં કપડાં પહેરવાં તો ખરાં પણ અતિ-શય તંગ નહિ પહેરતાં ઢીલાં પહેરવાં જોઈએ. વળી શિયાળામાં જેથી ગરમ શરીર રહે તેવાં કપડાં પહેરવાં જોઈએ. સગર્ભાવસ્થામાં ઠંડો પવન લાગવાથી અથવા ઠંડી લાગવાથી કેવા પ્રકારનું અનિષ્ટ પરિણામ આવે

છે, તે શું તું જાણતી નથી ?

કિ૦—જાણું છું; અત્યંત શીતળ હવા લાગવાથી ગર્ભસ્ત્રાવ થઈ જાય છે. વારૂ, સગર્ભાવસ્થામાં કેવા પ્રકારનું કામકાજ કરવું જિયત છે ?

જ્ઞા૦—એક પછી એક અનુક્રમે કહી જઈ છું, તે સાંભળી ધ્યાનમાં રાખ. (૧) સગર્ભાવસ્થામાંના પહેલા ત્રણ ચાર મહિનાસુધી ગર્ભિણી ઓછા દાદર ઉપર વારંવાર ચડકિતર કરવી નહિ. (૨) ખૂબ જોર કરીને કોઈ પણ વસ્તુ જિંચકવી નહિ. (૩) ગાડી તથા પાલખી વગેરેમાં બેસીને દૂર દેશમાં આવજા કરવી નહિ. (૪) એકી વખતે બિલકુલ કામકાજ કરવાનું બંધ કરવું નહિ, તેમ જ બહુ પરિશ્રમ પણ કરવો નહિ. નિયમિત રીતે કામકાજ કરવાથી શક્તિ વૃદ્ધિ પામે છે અને પ્રસવની વખતે કષ્ટ થોડું પડે છે. વળી એકદમ શરીરની કસરત બંધ કરવામાં આવે તો માત્ર ગર્ભવતીને નુકસાન થાય એટલું જ નહિ, પરંતુ કોઈ કોઈ વખત તો ગર્ભમાંના બાળકને પણ વિપત્તિ આવી પડે છે.

કિ૦—વારૂ, ત્યારે લોકો કહે છે કે સગર્ભાવસ્થામાં ગર્ભવતીએ કોઈ પણ જાતના ઔષધનું સેવન કરવું જોઈએ નહિ; શું એ વાત સાચી છે ?

જ્ઞા૦—એમાં લોકોની મોટી ભૂલ છે. જો કદિ ગર્ભવતીને કોઈ રોગ ઉત્પન્ન થાય, તો શું ઔષધ આપીને આરામ કરવો નહિ ? તોપણ ખૂબ વિચાર કરીને ઔષધ દેવું જોઈએ. અત્યંત રેચક અથવા કિત્તેજક ઔષધ દેવું જોઈએ નહિ. વળી બહુ દીર્ઘદર્શી, અનુભવી અને હોશીઆર વૈદ્ય કે ડાક્ટરની દવા કરવી જોઈએ.

કિ૦—વારૂ, કિત્તેજક અથવા રેચક ઔષધોનું સેવન કરવાથી શું નુકસાન થતું હશે ? જ્ઞા૦—તેથી ગર્ભસ્ત્રાવ થઈ જવાનો સંભવ રહે છે.

વળી સગર્ભાવસ્થામાં જેથી ઝાડો ખુલાસેથી આવે તેવી વ્યવસ્થા કરવી જોઈએ કારણકે નહિ તો અનેક પ્રકારના રોગો ઉત્પન્ન થવાનો સંભવ રહે છે.

કિં—ત્યારે જાડો કમજ રહેતો હોય તો શું કરવું જોઈએ ?
 જાણ—બહુ જ મૃદુ રેચક ઔષધનું સેવન કરવાથી તે અડચણ દૂર થાય છે.

કિં—વારૂ, કેવા પ્રકારના નિયમને અનુસરીને ચાલવાથી ગર્ભવતી સ્ત્રીને વિપત્તિ બિલકુલ સહન કરવી પડતી નહિ હોય ? જાણ—આગળ જણાવ્યા પ્રમાણે યોગ્ય આહાર, યોગ્ય પરિશ્રમ, નિયમિત કસરત, જરૂર જોઈતી નિદ્રા, અને પ્રાતઃકાળમાં નિદ્રાનો ત્યાગ એ સધળા નિયમોનું પાલન કરવાથી ઘણું કરીને કોઈ પણ પ્રકારના રોગો ઉત્પન્ન થતા નથી.

કિં—ત્યારે તો દરેક સ્ત્રીએ સગર્ભાવસ્થામાં નિરંતર નીરોગી રહેવું જ જોઈએ, કેમ નહિ ? જાણ—હા, શરીરની સાથે મનને પણ એવી રીતે સંબંધ છે કે મનમાં વિકાર થવાથી શરીરમાં પણ વિકાર ઉત્પન્ન થાય છે. મન નિર્વિકારી નહિ બનવાથી શરીર નીરોગી બનતું નથી. સગર્ભાવસ્થામાં રીસ, દ્રેષ, શોક, અથવા દુઃખ વગેરે અવગુણોથી માત્ર ગર્ભવતીને જ નહિ, પરંતુ ગર્ભમાં રહેલા બાળકને પણ નુકસાન પહોંચે છે.

કિં—ત્યારે ગાયન વાદન વગેરે આનંદિત વાતોમાં રમ્યા પડ્યા રહેવાથી શું કોઈ લાભ થતો હશે કે ? જાણ—ના ના, નૃત્ય, ગીત ઇત્યાદિનું દર્શન અથવા શ્રવણ કરવાથી મન ઉત્તેજિત થઈ જાય છે; જે કરવાથી મન ઉત્તેજિત થાય, તે કામ કરવામાં બહુ દોષ રહેલો છે. એ માટે ગર્ભવતી સ્ત્રીને કોઈ ભયાનક બનાવના દેખાવવાળાં નાટક, ચેટક અથવા સીનેમેટોગ્રાફો કદિ પણ જોવા દેવાં નહિ. તે સિવાય ગર્ભવતી સ્ત્રીને અંધારામાં એકલી સૂતા પણ દેવી નહિ, કારણકે તેથી ભય લાગવાનો સંભવ રહે છે. માત્ર કહેવાનું તાત્પર્ય એટલું જ છે કે જેથી શરીર અને મન ઉપર કોઈ ખતની અનિયમિતતા અથવા દુરાચારની છાપ પડે, એવાં કાર્યો કદિ પણ ગર્ભવતી સ્ત્રીને કરવા દેવાં ઉચિત નથી.

કિં—હા, હવે હું ખરાબર સમજી, એત્રી રીતે, જો દરેક સ્ત્રીને

સમજાવવામાં આવે તો શું સગર્ભાવસ્થામાં કાંઈ પણ વિપત્તિ આવી પડવાનો ભય રહે ખરો ? જ્ઞા૦—તું આ સઘળું શીખીને પછી બિચારી સ્ત્રીઓને શીખવજે, કે જેથી અત્યંત ઉપકાર થાય.

કિ૦—હા, તમારું કહેવું વાજબી છે. હવે વખત નકામો વ્યય નહિ કરતાં આ સઘળી શિખામણુ જેમ અને તેમ સઘળી સ્ત્રીઓ જાણી શકે એવા ઉપાયો લેવાનો પ્રયત્ન કરીશ. જ્ઞા૦—હા. એ તારી ધારણા ઘણી વખાણવા જેવી છે. આપણા દેશની બિચારી અજ્ઞાન સ્ત્રીઓને સન્માર્ગે ચડાવવાના પ્રયત્નો કરવા, તે દરેક મનુષ્યની ફરજ છે. વાર, આજ તો હવે સાંજ પડવા આવી છે, તેથી જઈ છું, કાલે વળી આવીને એક બીજો વિષય સમજાવીશ.

પ્રકરણ ૧૬ મું.

ગર્ભધારણનાં લક્ષણો.

કિ૦—ગર્ભધારણનાં કયાં કયાં લક્ષણો જોવામાં આવે તો ગર્ભ રહ્યો છે એમ જાણી શકાય, તે વિષે આજે સમજાવો. જ્ઞા૦—ગર્ભધારણનાં કેટલાંક લક્ષણો એવાં છે કે તદ્દન મૂર્ખ માણસ પણ સમજી શકે કે ગર્ભ રહ્યો છે. ઋતુ આવતું બંધ પડી જાય તો ગર્ભ રહ્યો છે એમ જાણવું.

કિ૦—બીજા કોઈ કારણથી ઋતુ બંધ નહિ પડતું હોય ? જ્ઞા૦—પડે છે. ઘણી વખત એવું પણ બને છે કે કોઈ કોઈને પહેલું ઋતુ આવ્યા પછી પાછું બે ત્રણ માસસુધી બંધ પડી જાય છે. જો એ પ્રમાણે બને તો ગર્ભ રહ્યો કહેવાય નહિ, તોપણ જેને દરેક માસે નિયમિત ઋતુ આવે છે તેને એકદમ અઠરમાત્ર બે ત્રણ માસસુધી ઋતુ બંધ રહે તો જાણવું કે ગર્ભ રહ્યો છે.

કિં—કોઈ પણ રોગ થવાથી માસિક ઋતુ આવતું બંધ નહિ પડી જતું હોય ? જ્ઞા—બંધ પડી જાય છે. પરંતુ વાત એ છે કે ઋતુ બંધ પડ્યા સિવાય બીજાં પણ અનેક લક્ષણો છે, તે જોવાથી ગર્ભ રહ્યો છે, એમ જાણી શકાય. વળી એ પણ ધ્યાનમાં રાખજો કે જો બીજા કોઈ રોગથી ઋતુ આવતું બંધ પડ્યું હોય તો તે રોગનાં લક્ષણો પણ જણાઈ આવવાં જોઈએ.

કિં—બીજાં ક્યાં લક્ષણો દેખાવાથી ગર્ભ રહ્યો છે એમ જાણી શકાય ? જ્ઞા—ઉપર કહ્યું તે પહેલું લક્ષણ, બીજું લક્ષણ એ છે કે ગર્ભ રહેવાથી ઘણું કરીને ઉબકા, ઉલટી, અરૂચિ અને ખોરાક ઉપર અભાવ ક્રિપ્ત થાય છે.

કિં—એ સઘળાં લક્ષણો રોગનાં માની શકાય કે નહિ ? જ્ઞા—ના, ગર્ભ રહ્યો ન હોય અને જો એ સઘળાં લક્ષણો માલૂમ પડે તો તેની ગણતરી રોગમાં થઈ શકે ખરી; પરંતુ એટલું ધ્યાનમાં રાખજો કે ગર્ભવતીનાં એ સઘળાં લક્ષણો મંગળજનક કહેવાય છે, પણ અમંગળ કહેવાતાં નથી; જે ગર્ભિણી સ્ત્રીઓને એ સઘળાં અસુખનાં લક્ષણો જણાતાં નથી, તેઓને ગર્ભસ્ત્રાવ થવાનો સંભવ રહે છે.

કિં—ત્યારે તો અસુખ પણ કોઈ કોઈ વખત મંગળાનું કારણ થઈ પડે છે ને શું ? જ્ઞા—હા જ તો, ગર્ભવતી સ્ત્રીને અરૂચિ વગેરે લક્ષણો ક્રિપ્ત થાય તેમાં ઔષધોપચાર કરવાની જરૂર પડતી નથી.

કિં—એ જે લક્ષણો સિવાય બીજાં કોઈ લક્ષણો હશે કે ? જ્ઞા—હા, સ્તન જોવાથી પણ ગર્ભ રહ્યો છે એમ જાણી શકાય. ગર્ભ રહેવાથી બન્ને સ્તન વધવા માંડે છે અથવા મોટાં અને કઠણ થાય છે. સ્તન ઉપરની ડીંટડીઓ મોટી થઈને કુલી ઉઠે છે અને તેની આસપાસ કાળાં બિંદુઓ કે દાણા ઉપડી આવેલા જણાય છે. વળી સ્તનમાં વેદના

પણ થાય છે. તે સિવાય સ્તનનું મોઢું કાળું થાય છે અને સ્તન ઉપર મોટી કાળી નસો દેખાય છે.

કિં—એ સધળો ફેરફાર કેટલા દિવસે માલુમ પડતો હશે ? જ્ઞા—
ધણું કરીને ગર્ભ રહેવાને એ ત્રણ અઠવાડીયાં થાય છે કે તુરત એ ફેરફાર માલુમ પડે છે, તોપણ મજબૂત બાંધાવાળી સ્ત્રીઓને એ ફેર-
ફાર કાંઈક મોડો પણ દેખાય છે ખરો.

કિં—વાર, સ્તનમાં શું કાંઈ ફેરફાર નહિ થતો હોય ? જ્ઞા—
ન થાય કેમ ? સ્તનમાં દૂધ દેખાય છે, વળી જે બીજો ફેરફાર થાય છે તે બાળકનો જન્મ થયા પછી સુત્રાવડમાં માલુમ પડે છે.

કિં—બીજાં કોઈ લક્ષણોથી ગર્ભ રહ્યો છે, એમ જાણી શકાય ખરું ? જ્ઞા—હા, પેટ ઉંચું થાય છે અને બીજા માસથી જ તે ધીમે ધીમે વધવા માંડે છે.

કિં—બીજાં કોઈ કારણથી પેટ મોઢું નહિ થતું હોય ? જ્ઞા—
હા, થાય છે. જલોદર, ગુદમ એટલે ગોળો, વાયુ વગેરેથી પણ પેટ મોઢું થાય છે, પરંતુ તેનાં લક્ષણો જોવાથી રોગ છે તેમ જાણાઈ આવે છે.

કિં—એ સિવાય બીજાં કોઈ કારણોથી ગર્ભ રહ્યો છે. એમ જાણી શકાતું હશે કે ? જ્ઞા—હા, બાળકને હાલતું ચાલતું જોવાથી સ્પષ્ટ જાણાઈ આવે છે કે ગર્ભ રહ્યો છે. ગર્ભમાંના બાળકને ભૂણું કહે છે. એ ભૂણું ગર્ભની અંદર ફરકે છે. કહેવાનું તાત્પર્ય એ છે કે એ વખતે ગર્ભવતી સ્ત્રીએ ખૂબ સંભાળ રાખવી જોઈએ. સંભાળ ન રાખે તો ગર્ભસ્રાવ અથવા ગર્ભપાત થઈ જાય છે. જેમ બાળકનાં સધળાં અંગો વૃદ્ધિ પામે છે, તેમ તેની સાથે સાથે તેનું હાલવા ચાલવાનું પણ વધે છે.

કિં—સઘળી સ્ત્રીઓના ગર્ભમાં શું એક જ નિયમથી બાળક હાલતું હશે ? જ્ઞા—ગર્ભના મધ્ય સમયમાં એટલે સાડાચાર મહિને બા-

બકને ફરકવાનો યોગ્ય સમય ગણાય છે. કોઈ કોઈ ગર્ભવતી સ્ત્રીને બધું મહિને બાળક ફરકતું જણાય છે. વળી કોઈ કોઈ સ્ત્રીઓને છ મહિને બાળક ફરકવાનો અનુભવ થાય છે, કોઈ કોઈને તો વળી આઠ નવ માસે બાળક ફરકવાનો અનુભવ થાય છે. કોઈ કોઈ બાળક તો બિલકુલ ફરકતું જ નથી. આની સાથે એક વાત એ પણ ધ્યાનમાં રાખજો કે બાળક ફરીને જ્યારે પેટમાંનું બાળક ફરકે છે, ત્યારે તે વખત પછીથી ઓછા વધતા ચાર માસ અને વીશ દિવસે સન્તાનનો પ્રસવ થાય છે.

કિ૦—વાર, તમે હમણાં કહ્યું કે કોઈ કોઈ બાળક પેટમાં બિલકુલ હાલતું ચાલતું નથી, તેનું કારણ શું હશે? જ્ઞા૦—બાળક દુર્બળ હોય અથવા ગર્ભાશયના પડખામાં માંસનો ભરાવો થયો હોય, તો ગર્ભમાંનું બાળક બિલકુલ ફરકી શકતું નથી. કેટલીક સ્ત્રીઓને તેમના પેટમાંનું માંસ એવું ફરકે છે કે જાણે ગર્ભ રહ્યો હોય અને તે ગર્ભમાંનું બાળક ફરકતું હોયની ! પરંતુ પડે જોતાં તે ગર્ભ હોતો નથી.

કિ૦—તમે આગળ કહ્યું કે ગર્ભવાળી સ્ત્રીનું પેટ ઉચું થાય છે; તે કેવી રીતનું હશે? જ્ઞા૦—સ્વાભાવિક પેટ જેવડું હોય, તેના કરતાં ગર્ભ ધારણ થયા પછીનું પેટ મોટું હોય છે. પેટની આકૃતિ વિશાળ થાય છે; નાભિ એટલે હુંટી ઉડી હોય તે ઉપર આવે છે અને તેમાંનો ખાડો પુરાવા માંડે છે. ગર્ભ પાંચ મહિનાનો થયા પછી તે ખાડો છીછરો થઈ જઈ મહિને તો તદ્દન પૂરાઈ જાય છે. છ મહિનાના ગર્ભવાળી સ્ત્રીની હુંટી પેટ સાથે સપાટ દેખાય છે. છ માસસુધી કમળ હુંટીથી નીચે હોય છે, પણ માત્ર માસથી ગર્ભ ઉપર ચડવા માંડે છે. ગર્ભવાળી સ્ત્રીનું પેટ ત્રીજા મહિનાથી આઠમા મહિનાસુધી વધે છે. આ પેટનો વિસ્તાર પ્રથમ મધ્યમાંથી નીચે જ થાય છે અને ત્યાં સુધી પડખાંમાંથી કમ્મરસુધીનો બાજુનો ભાગ ખાતળો રહે છે.

કિં—જળોદર, ગુદમ, વાયુ વગેરે રોગવાળી સ્ત્રીઓના પેટ કરતાં ગર્ભવાળી સ્ત્રીનું પેટ કાંઈ જુદા પ્રકારનું દેખાતું હશે કે ? જ્ઞા—હા, ગર્ભવાળી સ્ત્રીના પેટની પરીક્ષા કરવા માટે સમજવા જેવી વાત એ છે કે ગર્ભ રહેવાથી પેટ વચમાંથી ઉપરની તરફ ઉંચું થતું જાય છે, પડખે બહુ વધતું નથી. જળોદર, ગુદમ, વાયુ વગેરે રોગોમાં આવી રીતે પેટ નહિ વધતાં બાજુઓ-પડખાં પણ વધેલાં હોય છે. ગર્ભિણીનું પેટ ઉંચું થવાથી શ્વાસ પાછો મૂકતી વખતે છાતીની નીચેનો ભાગ સારી રીતે ઉંચો નીચો થાય છે. જળોદર હોય છે તો અંદર પાણી હોવાને લીધે ચતુર્સૂતાં અથવા બેસતાંની સાથે પેટની સ્થિતિમાં ફેરફાર થાય છે, કારણકે અંદરનું પાણી જે પડખે સૂવાય તે તે તરફ ઢળી જાય છે. ગર્ભવાળી સ્ત્રી ગમે તે રીતે સૂએ તોપણ તેના પેટની સ્થિતિમાં ફેરફાર માલૂમ પડતો નથી. ગર્ભિણી સ્ત્રી ચત્તી સૂએ તોપણ તેનું પેટ તેવું ને તેવું જ દેખાય છે; પણ જળોદરવાળી સ્ત્રી ચત્તી સૂએ તો તેવું પાણી બંને પડખાંમાં નમી જાય છે.

કિં—વારૂ, હવે કોઈ બીજાં લક્ષણો દેખાવાથી ગર્ભ રહ્યો છે એમ સારી રીતે જાણી શકાય ખરું કે ? જ્ઞા—હા, જે સધળી સ્ત્રીઓ અત્યંત સુંદર હોય છે તેઓનો વર્ણ વધારે ઉજ્જ્વળ થાય છે અને જેઓ શ્યામ હોય છે તેઓનો ચહેરો સુંદર દેખાય છે; મોઢાનો રંગ જરા ફીકો લાગે છે, પરંતુ પ્રસવ થયા પછી પાછો જેવો રંગ હોય તેવો જ થઈ જાય છે.

કિં—વારૂ, ગર્ભનાં હવે કોઈ વધારે લક્ષણો હશે કે ? જ્ઞા—હા, જે સધળી સ્ત્રીઓને બકારો બહુ થઈ પરસેવો છૂટતો હોય, તેઓની ચામડી સગર્ભાવસ્થામાં કાંઈક સૂકી અને કઠણ થઈ જાય છે. વળી જે સ્ત્રીઓની ચામડી નિરંતર સૂકી અને કઠણ રહેતી હોય, તેઓને સગર્ભાવસ્થામાં બહુ બકારો થાય છે; શરીરની ચામડી ઉપર એક જાતના ડાઘ દેખાય છે; વળી

આખોની અંદર જે ગોળાકાર કીકી હોય છે તે કાંઈક મોટી દેખાય છે.

કિં—એ જે તમે લક્ષણો કહ્યાં, તે સધળી ગર્ભવતી સ્ત્રીઓને દેખાતાં હશે કે ? જ્ઞા—ના; તોપણ જે સધળાં લક્ષણો ઉપર કહ્યાં તેમાંનાં ધણાં ખરાં તો જરૂર દેખાય છે.

કિં—જે સધળાં લક્ષણોની વાત તમે કહી તે સિવાય કોઈ બીજાં લક્ષણો હશે ખરાં કે ? જ્ઞા—હા, ગર્ભવતી સ્ત્રીને ચીકાસવાળી માટી તથા ખાટા-ખારા પદાર્થો ખાવાની બહુ ઇચ્છા થાય છે; મોઢામાંથી લાળ પડે છે, બૂખ કકડીને લાગતી નથી, છાતીનાં દાહ બળે છે, વગેરે સધળાં લક્ષણો પ્રથમ અથવા બીજે મહિનેથી દેખાય છે.

કિં—એ સિવાય હવે કોઈ બીજાં લક્ષણો છે ? જ્ઞા—હા; નિરંતર આળસ આવે છે, સૂવાની ઇચ્છા થાય છે અને દાંતનાં મૂળાડીઆં ફૂલી જાય છે. કોઈ કોઈ તો વળી સગર્ભાવસ્થામાં ખૂબ રીસાળ અને ચીડીયા સ્વભાવની થઈ જાય છે. પીસાળની પરીક્ષા કરવાથી પણ ગર્ભ રહ્યા છે કે નહિ તે જાણી શકાય છે. ગર્ભ રહ્યાને એક માસ વીત્યા પછીથી જાગકનો પ્રસવ થાય ત્યાંસુધીમાં જો ગર્ભિણીનો પીસાળ કોઈ એક વાસણમાં પકડી રાખ્યો હોય, તો તેની ઉપર ઘોળા રંગનો મલાઈ જેવો એક પદાર્થ તરી વળે છે. થોડાક દિવસ પછી એ પદાર્થ પીસાળની સાથે મળી જાય છે અને એક જાતની દુર્ગંધ પેદા થાય છે. પીસાળનાં હજી બીજાં પણ કેટલાંક લક્ષણો છે, કે જેથી ગર્ભનાં ચિન્હો જોવાથી શકાય છે. પીસાળને ધરી રાખનાર મૂત્રાશય ક્ષેત્રજિત થાય છે, નિદ્રામાંથી એકાએક જાગી જવાય છે, સારી રીતે ઉંઘ આવતી નથી, વારંવાર પીસાળ કરવાની હાજત થઈ આવે છે અને કકડે કકડે પીસાળ કિતરે છે.

કિં—એનું નિવારણ કરવાનો કોઈ ઉપાય નહિ હોય ? જ્ઞા—છે; જેને એ પ્રમાણે વ્યાધિ હોય છે, તેને દિવસે સાકર નાંખીને ઠંડું પાણી

પાનાથી પીસાગ ખુલાસેથી કિરે છે.

કિં—તમે હમણાં કહ્યું કે સગર્ભાવસ્થામાં કોઈ કોઈને દાંત સજ્જ થઈ જાય છે, તો તે શાથી સારા થતા હશે ? જ્ઞા—જે દાંતનાં મૂળાડીયાં ફૂલી જવાથી દાંતમાં વેદના થતી હોય, તો ખસખસનાં બી પાણીમાં ઢાકાળી તે ગરમ પાણીને ફૂલેલી જગા ઉપર શેક કરવાથી આરામ થાય છે. કદિ જે એથી આરામ ન થાય તો ગરમ દૂધમાં રોટલો ભીંજવી, જે જગા ફૂલી ગઇ હોય, તે ડેકાણે સેક કરવાથી આરામ થાય છે. કદાપિ એથી પણ આરામ ન થાય તો ગોળ ને મરચું વાટીને તેનો માત્ર ઉપર લેપ કરવાથી આરામ થાય છે, પરંતુ એથી દાહ બહુ બળે છે.

કિં—ડીક, ત્યારે હવે બધાં લક્ષણો કહેવાઈ ગયાં કે ? જ્ઞા—અરે, હજી તો ઘણાં કહેવાનાં બાકી છે. ગર્ભમાંના બાળકની છાતીની અંદર એક પ્રકારનો શબ્દ થાય છે, તે જાણવાથી પણ ગર્ભ રહ્યા છે કે નહિ તે જાણી શકાય છે. એક પ્રકારનું યંત્ર આવે છે, તે ગર્ભવતી સ્ત્રીની નાભી ઉપર મૂકી તેનો એક છેડો કાન આગળ ધરી રાખવાથી બાળકના હૃત્પિંડનો શબ્દ સાંભળી શકાય છે.

કિં—વારૂ, પાંચ મહિનાસુધી જે શબ્દ ન સાંભળાય તો શું સમજવું ? જ્ઞા—તો જાણવું કે પેટમાંનું બાળક મરી ગયેલું છે.

કિં—ગર્ભવતીના હૃત્પિંડના શબ્દની સાથે જ ગર્ભમાંના બાળકના શબ્દની ઓળખાણમાં કાંઈ ભૂલ થતી નહિ હોય ના ? જ્ઞા—બાળકના કે ગર્ભવતી સ્ત્રીના હૃત્પિંડનો શબ્દ ઓળખવાને માટે એક સહેલો ઉપાય છે, તે એ કે બાળકના હૃત્પિંડના ધબકારાની ગણતરી રો તે ભેદ જાણી શકાય છે.

કિં—વારૂ, એ શબ્દ ઉપરથી કાંઈ ચોક્કસ નિર્ણય થઈ શકતો હશે કે ? જ્ઞા—હા, ગર્ભમાં પુત્ર છે કે પુત્રી છે તે પણ એ શબ્દથી જાણી

શકાય છે. એક મિનિટમાં ઓછામાં ઓછા બે એકસો પચીસ શબ્દો સંભળાય તો પુત્ર જાણવો અને તે કરતાં બે વીસ બાવીસ વખત વધારે શબ્દો સંભળાય તો પુત્રી છે એમ જાણવું. જેમ પ્રસવનો સમય વધારે નજીક હોય તેમ વધારે સારી રીતે જાણી શકાય છે.

કિ૦—હવે ગર્ભ જાણવાના કોઈ ઉપાયો બાકી છે કે ? જ્ઞા૦—હા, ગર્ભવતીની જનનેન્દ્રિય વગેરે ગુપ્ત ભાગોની પરીક્ષા કરવાથી જાણી શકાય છે, પરંતુ તે સવળાંની વધારે જરૂર રહેતી નથી. મેં જે સવળાં લક્ષણો કહ્યાં એથી જ ઘણું ભાગે ગર્ભનાં ચિન્હો જાણાઈ આવે છે.

કિ૦—વારૂ, ગર્ભિણી સ્ત્રીઓને જેમ અને તેમ જાણના ખુલાસો થવાની જરૂર છે, પરંતુ આકરા રેચ લેવા એ તો એ સ્થિતિમાં સાઈ નહિ, તો વગર હરકતે ગર્ભિણી સ્ત્રીઓને જાણના ખુલાસો થાય તેના કશા ઉપાયો કહેશો ? જ્ઞા૦—હા. ગર્ભિણી સ્ત્રીઓને માટે મળશુદ્ધિ કરનારી કેટલીક સૌમ્ય ઔષધિઓ છે તે હું તને કહી દઉં. (૧) એક તોલો અગર સહન થઈ શકે તો એ તોલો એરંડિયું તેલ દૂધની સાથે પી જવાથી અંદર ભરાઈ રહેલો કચરો બહાર નીકળી જઈને પેટ સાફ થાય છે. વજનના અર્કમાં અથવા સૂંઠના અર્કમાં પણ આ દવા લઈ શકાય છે. આ ઔષધ પ્રસવકાળ નજીક હોય તોપણ લેવામાં કશી હરકત નથી. (૨) સોનામુખીનાં પાન, ગુલાબકળી, જેડીમધ, કાળી દ્રાક્ષ, અને બાળહરડે, આ સર્વ વસ્તુઓ પાંચ પાંચ તોલાના પ્રમાણમાં લેઈ વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરીને એક વર્ષના જુના ગોળમાં પા પા તોલાની ગોળીઓ બનાવવી. તેમાંની એકેક ગોળી નિત્ય રાત્રિએ સૂતી વખતે ખાઈને ઉપર સહેજ ગરમ પાણી પીવું. એક ગોળીથી કાંઈ અસર ન થાય તો બીજી ગોળી લેવી. (૩) ગુલાબકળીનું ચૂર્ણ તોલો બા સાકરની સાથે લેઈને ઉપર ઠંડા પાણીના એ ઘુંટડા પીવા. (૪) ત્રીફલા ચૂર્ણ (હરડે, બહેડાં અને આંબળાં

સરખે ભાગે લેઈ તેનું વસ્ત્રગાળા યનાવેલું ચૂર્ણું નિત્ય ા અથવા ના તોલો કિના પાણી સાથે લેવાથી દસ્ત સાફ આવે છે. (૫) સોનામુખી. હરડે અને સુંદ અર્ધા અર્ધા તોલાના પ્રમાણમાં લેઈને એક શેર પાણીમાં તેનો ઉકાળો કરીને પીવાથી ઝાડો સાફ આવે છે.

કિ૦—એ તો મગધુદ્ધિના ઉપાયો કહ્યા પણ ગર્ભિણી સ્ત્રીઓને કેંઈ કોઈ વખત ઝાડનો રોગ (અતિસાર) લાગુ પડને ખડુ ત્રાસ દે છે, તે રોગ નામુદ થાય તેવા કોઈ ઉપચારો હોય તો કહો. જ્ઞા૦—ગર્ભિણી સ્ત્રીઓને રોજ એકાદ એ વખત ઝાડે જવું પડે તેમાં કશું ખીરા જેવું નથી, પરંતુ જે તેથી વધારે વખત જવું પડતું હોય અને પ્રસવકાળ નજીક જ આવેલો હોય, વળી બેચેની રહેતી હોય, પેટમાં દુઃખ થતું હોય, શક્તિ ક્ષીણ થઈ મઈ હોય, ભૂખ લાગતી ન હોય અને કોઈ કોઈ વખત તાવ પણ આવી જતો હોય તો ગિલકુલ વિલગ નહિ કરતાં ઔષધો-પચાર કરવા જોઈએ. તે રોગને દૂર કરવાના કેટલાક મહેલા ઉપાયો લે હું તને કહું છું, તે સાંભળ. (૧) કેરીની ગોપલી ભાંગીને ખાવાથી ઝાડનો રોગ મટે છે. (૨) કહુ (સાફ) તોલો ૧, તજ તોલો ૦, જાય-ફળ તોલો ૦, કેશર તોલો ૦, લવીંગ ૧૫ માસો અને સાકર તો. ૨ એ સર્વ વસ્તુઓનું વસ્ત્રગાળા ચૂર્ણું રીંતે નિત્ય તેની ફાફી ઠંડા અથવા સહેજ ગરમ પાણીમાં લેવી. (૩) જાયફળ તો. ૨, કેશર તો. ૧ અને અરીણ તો. ૦ ને પાણીમાં ખરત કરી સ્ત્રીભારતી ગોળીઓ યનાવવી. પ્રત્યેક ગોળી ધીમાં અથવા દૂધમાં ઓગાળીને ખાવી. (૪) ધાવડીનાં ફૂલ, મેગરસ અને દંદ્રિજન ના ભાગે લેઈ ચૂર્ણું કરવું. નિત્ય એ માસા ચૂર્ણું ઠંડા અગર ગરમ પાણી સાથે લેવું (૫) આંખા અને નામુદના ઝાડની છાત્ર અને તેના લેઈ તેનો ઉકાળો કરી તેમાં ચોખાનો લોટ તો. ૧ નાંખી પાણી કરવું. (૬) જે મરડો થયો

હોય તો મરડાશીંગી અને જાચણનું ચૂર્ણ નિત્ય બે ત્રણ વખત એકેક માસે ધીમાં ચાટવું.

કિ૦—ગર્ભિણી સ્ત્રીઓને વારંવાર ઉત્તકા આવે છે અને ઘણી વખત તો ઉલટી પણ થતી જોવામાં આવે છે એવું તમે કહ્યું તેના કયા ઉપાયો હશે ? જ્ઞા૦—એ ગર્ભ રહ્યાનું એક લક્ષણ છે. ઘણું કરીને સ્ત્રીઓને ગર્ભ રહ્યા પછી બીજો મહિનેથી ઉત્તકા આવતા શરૂ થાય છે તે પાંચમા મહિનાસુધી આવ્યા કરે છે. પછીથી બંધ પડે છે. ગર્ભિણી સ્ત્રીઓને ઉત્તકા અથવા ઉલટી બહુવાર સવારમાં જ થાય છે. કોઈક વખત જમ્યા પછી પણ થાય છે. કેટલીક સ્ત્રીઓને ગર્ભ ધારણ થયા પછી બીજો મહિનેથી શરૂ થઈને નવ મહિનાસુધી ઉત્તકા આવ્યા કરે છે. ગર્ભિણી સ્ત્રીની ઉલટી અથવા ઉત્તકાથી ઘણું કરીને કાંઈ નુકસાન થતું નથી અને તેથી તેને માટે ઓપધની જરૂર નથી, તોપણ જો બહુ દુઃખ થતું હોય અગર પેટમાં કાંઈ ટકતું ન હોય અને અશક્તિ રહેતી હોય તો કુશળ વૈદ્ય કે ડાક્ટર પાસે ઓપધોપચાર કરાવવો.

કિ૦—કયા કયા ઉપચારો કરવાથી ગર્ભિણી સ્ત્રીઓના ઉત્તકા તથા ઉલટી શાન્ત પામે છે ? જ્ઞા૦—હું તેના કેટલાક સંકુલા ઉપાયો તને કહું છું તે સાંભળ. (૧) રાતા ચોખાનો ભાત, ગાયનું દહીં અને સાકર જમવાથી ઉત્તકા અને ઉલટી મોટી પડે છે. (૨) તુલસીના પાનનો રસ એક આવ્યમની ભરીને એક એકાએકી ૧૧ દાણાનું ચૂર્ણ નાંખીને પી જવાથી ઉત્તકા આવતા બંધ પડે છે. (૩) પીપળાના ઝાડની છાત્ર પાણીમાં પલાળી નાંખીને તે પાણી પીવાથી ઉત્તકા મટે છે. (૪) પાકેલાં કેળાં ખાવાથી પણ ઉત્તકા આવતા બંધ થાય છે. (૫) પીતપાપડાને ઉકાળો મધ નાંખીને પીવાથી આરામ થાય છે. (૬) અત્યંત ઠંડું પાણી અથવા ગરમ નાંખેલું પાણી, અથવા સોડા વોટર પીવાથી ઉત્તકા અને ઉલટી બંધ પડે છે.

પ્રકરણ ૧૭ મું.

દોહદ અથવા ડોહોળો.

કિં—બહેન ! ગર્ભિણી સ્ત્રીઓને જુદા જુદા પ્રકારની ઇચ્છાઓ થતી જેવામાં આવે છે. તેમની તે ઇચ્છાઓ પૂરી કરવી કે નહિ એ વિષે આપણાં પ્રાચીન શાસ્ત્રોમાં કશો ઉલ્લેખ કર્યો છે ? જ્ઞાન—હા, પ્રાચીન કાળમાં આપણા દેશમાંના ઉચ્ચ પંડિતના અને અન્ય દેશોના સુશિક્ષિત લોકો ગર્ભિણી સ્ત્રીની ઇચ્છાઓ પૂરી પાડવા તરફ બહુ લક્ષ આપતા હતા. ભારત, ભાગવત અને રામાયણ વગેરે આપણાં શાસ્ત્રો તથા જુનાં ઐતિહાસિક પુસ્તકો વાંચવાથી ગર્ભિણી સ્ત્રીની ઇચ્છાઓ પૂરી પાડવા માટે તેના પતિ તથા વડીલોએ અનેક પ્રયત્નો કર્યાનું આપણને સ્પષ્ટ જણાઈ આવશે. તાત્પર્ય કે, ગર્ભિણી સ્ત્રીની ચિત્તવૃત્તિ શાંત રાખવા માટે અને તેના મનને નિરંતર આનંદિત રાખવા માટે પ્રાચીન કાળના લોકો બહુ પ્રયત્નશીલ રહેતા હતા.

કિં—ગર્ભિણી સ્ત્રીઓને જે જે ઇચ્છાઓ થાય છે, તેનું કાંઈ નામ નહિ હોય ? જ્ઞાન—ગર્ભિણી સ્ત્રીઓની ઇચ્છાને ડોહોળો અથવા દોહદ કહેવામાં આવે છે અને તે અવશ્ય પૂરો કરવો એમ વિદ્વાનો કહે છે. કેટલાક ધર્મશાસ્ત્રકારોએ ગર્ભિણી સ્ત્રીઓને પોતાનો ડોહોળો પૂરો કરવા માટે વધારે પ્રમાણમાં છૂટ આપી છે, એટલેકે ગર્ભિણી સ્ત્રીનો ડોહોળો પૂરો કરવામાં ધર્મશાસ્ત્ર તરફથી કશો બાધ કરવામાં આવતો નથી.

કિં—એ વિષે આપણા વૈદ્યક શાસ્ત્રમાં કાંઈ કહ્યું છે ? જ્ઞાન—હા, આપણા પ્રાચીન ગ્રંથકાર સુશ્રુતાચાર્ય એક ઠેકાણે એવું સ્પષ્ટ લખે છે કે “લઙ્ઘદોહદા વીર્યવંતં ચિરાયુષં પુત્રં जनयति” અર્થાત્ જેનો ડોહોળો ઉત્તમ પ્રકારે પૂર્ણ કરવામાં આવે, તે સ્ત્રી તેજસ્વી અને દીર્ઘાયુષી પુત્રનો

પ્રસવ કરે છે. ચરકાચાર્ય અને વાગ્બટ વગેરે પ્રસિદ્ધ ગ્રંથકારોનો પણ એવો મત છે. કેટલેક ઠેકાણે તો એવું લખેલું છે કે જો ગર્ભિણી સ્ત્રીનો ડાહોળો પૂરો કરવામાં ન આવે તો સન્તાન અપંગ થાય છે. વળી ગર્ભિણી સ્ત્રીને ગાયન સાંભળવાની ઈચ્છા થાય તો જો તે ઇચ્છા પૂરી કરવામાં ન આવે તો ગર્ભમાંના બાળકની કર્ણેન્દ્રિય અપૂર્ણ પડી જાય છે—સન્તાન કર્ણરહિત અથવા બહેર થાય છે. કદાચિત્ તે અતિ-શયોકિત હશે, તોપણ ગર્ભિણી સ્ત્રીનો ડાહોળો પૂરો કરવા તરફ આપણે દુર્લક્ષ્ય કરવું જોઈએ નહિ, તે વાત નિર્વિવાદ છે. ગર્ભપાત થવાનાં જો જો કારણો આપણાં વૈદ્યકશાસ્ત્રમાં કહ્યાં છે, તેમાંનું એક કારણ ડાહોળો પૂરો ન કરવા વિષેનું પણ છે. ગર્ભિણી સ્ત્રીને હાથે જો એકાદ મોટા અપરાધ થઈ ગયો હોય, તોપણ તેને માટે કડક શિક્ષા ગર્ભાવસ્થામાં કરાય નહિ એવી અનેક ઠેકાણે રાજનીતિ છે. એથી નિયન નામના લોકોમાં તો એવો ચાલ હોય છે કે ગર્ભિણી સ્ત્રીને આશ્રયે જો એકાદ ખૂની મનુષ્ય જઈને રહે તો તેને ખૂનની પણ માફી મળે ! આ સઘળી હકીકતથી સ્પષ્ટ છે કે કોઈ પણ પ્રકારે ગર્ભવાળા સ્ત્રીનું અંતઃકરણ બિલકુલ દુભવવું નહિ. તેની ઇચ્છા જો બની શકે તો પૂર્ણ કરવા પ્રયત્ન કરવો અને તેના મનને નિરંતર સંતુષ્ટ રાખવા વિષે તત્પર રહેવું.

[ક૦—ત્યારે કેટલીક ગર્ભિણી સ્ત્રીઓને માટી, રાખ, કાલસા વગેરે ખાવાની ઇચ્છા થાય છે, તે શું તેમને ખાવા દેવાં ? જ્ઞા૦—કાલસા, રાખ, માટી વગેરે દુષ્ટ પદાર્થો ખાવાની એકાદ સ્ત્રીને ઇચ્છા થાય, તો તે પૂરી કરવામાં કાંઈ લાભ થાય નહિ, એવું સમજીને તેની તે ઇચ્છા દાખી દેવાનો પ્રયત્ન કરવો અને તુરત જ અનુભવી વૈદ્ય કે ડાક્ટરની પાસે જઈને એ વિકાર દૂર કરવા ઔષધોપચાર કરાવવા, કારણકે તે લક્ષણ જઠરાગ્નિ બગાડનારો એક વિકાર છે.

કિં—તારે એ દુષ્ટ પદાર્થો ખાવાની ઈચ્છા ગર્ભિણી સ્ત્રીઓને થાય, તો તે નાપ્રદ કરવાને કયા ઔષધોપચાર કરવા જોઈએ ? ૩૧૦—હું તને તેનો એકાદ ઉપાય કહું છું, તે સામળ પાપડખાર તોલો ૧ અને સોનાગેર તોલો ૧ એ બંને વસ્તુઓને ખાંડી તેનું બારીક ચૂર્ણ કરી લુગડાથી ચાળીને ગુલબેલીના રસમાં ખરત્ત કરવી; પછી તેની વટાણા જેવડી ગોળીઓ બનાવવી. એકેક ગોળી નિત્ય એ ત્રણ વખત ચાવી જવી અથવા મોઢામાં મૂકીને તેનો રસ ગળે ઉતારવો. આ પ્રમાણે થોડા દિવસ કરવાથી દુષ્ટ પદાર્થ ખાવાની ઈચ્છા નાશ પામે છે, સ્ત્રી અથવા બાળક અશક્ત અને ફિક્કું પડી ગયું હોય તો તે ગોળીઓ કરતી વખતે તેમાં અર્ધો તોલો મંદુર ભસ્મ નાંખવાથી ઝકિત વર્ધાને લોહીનો વધારો થાય છે.

કિં—વાર, ગર્ભિણી સ્ત્રીઓને કયા કયા પદાર્થો ખાવાની ઈચ્છા થાય તો વધારે ફાયદાકારક ગણાય ? ૩૧૦—સગર્ભાવસ્થામાં કેટલીક સ્ત્રીઓને જાતજાતનાં ફળાદિ, સ્વાદિષ્ટ શાક અને મધુર પકવાનો ખાવાની ઈચ્છા થાય છે, તે ઈચ્છા પુરૂષોએ બની શકે તેટલા પ્રયત્નો કરીને પૂરી કરવી જોઈએ કાગણુકે લોહીને શુદ્ધ કરવા માટે એ પદાર્થોની ખાસ જરૂર છે. તેવી જ રીતે સુગંધીદાર પુષ્પો સુંઘવાની કે શરીરે વસ્ત્રાલંકાર વગેરે આબૂખણો પહેરવાની તથા કિત્તમ અને સ્વચ્છ વસ્ત્રો પહેરવા અગર પાથરવાની ઈચ્છા થાય તો તે પણ અવશ્ય પૂરી કરવી જોઈએ. બાગ બગીચામાં અથવા નદી સરોવર સરખા જગ્યા-શયના કિનારા ઉપર બેસીને શુદ્ધ હવા લેવાની ઈચ્છા થાય તો એવો ડોહોળો ખાસ કરીને પૂરો કરવો જોઈએ.

કિં—કોઈ કોઈ એવું કહે છે અમુક પ્રકારનો ડોહોળો થવાથી પુત્ર થાય છે અથવા અમુક પ્રકારનો ડોહોળો થવાથી કન્યા થાય છે. તેની જ રીતે અમુક પ્રકારનો ડોહોળો થવાથી સંતાતિ બાગ્યશાળી થાય.

છે અથવા અમુક પ્રકારનો ડોહોળો થવાથી સંતતિ કુલક્ષણી અથવા દરિદ્રી થાય છે. આવી આવી વાતો મળ્યા હોકો. પાસેથી સાંભળવામાં આવે છે; વળી કોઈ કોઈ જગ્યાએ તો એ સંબંધી ઓછાવતું લખેલું પણ જોવામાં આવે છે; તે શું સાચું હશે? જ્ઞા૦—ના, એ તદ્દન જૂઠું છે. એવી અનિશ્ચયાત્મક હકીકત ઉપર કદાપિ વિશ્વાસ રાખવો જ નહિ. અમુક પ્રકારનું સ્વપ્ન આવે તો અમુક સાઈ અથવા નહાઈ ફળ થાય એ માનવું જેમ બૂલભરેલું છે, તેવી જ રીતે શુભ અશુભ ડોહોળાથી સંતતિ સારી કે નરસાં યાય તે માનવું પણ બૂલભરેલું છે. તોપણ કેટલીક બોળી સ્ત્રીઓ પોતાને ખરાબ પ્રકારનો ડોહોળો થવાથી જરૂર સંતાન ખરાબ જ થશે એવું સમજી વિના કારણ નિરંતર ચિંતાગ્રસ્ત રહ્યાં કરે છે, અથવા દુઃખી થઈ હિંદાસ રહ્યાં કરે છે. પરંતુ તેઓની તે મોટી બૂલ છે. ખરાબ ડોહોળો થયા છતાં સારી સંતતિ અને સારો ડોહોળો થયા છતાં ખરાબ સંતતિ થયાના સંકડો પૂરાવા મળ્યા છે, તેથી કરીને ડોહોળો જોકે ખરાબ હોય તોપણ પોતાના મનમાં નિર-ત્સાહી બનવું નહિ. સગર્ભાવસ્થામાં મનને દુઃખી રાખવું એ સંતતિ ખરાબ થવાનું એક કારણ છે. ગર્ભિણી સ્ત્રીઓની ચિત્તવૃત્તિ જેટલી આનંદી રહે તેટલી વધારે સારી સંતતિ ઉત્પન્ન થાય એવો વૈદ્યકશાસ્ત્રનો મત છે. ડોહોળા વિષે કશું વધારે કહેવા જેવું નથી, માટે આજે હું જઈ છું; શ્રી કાલ આવીશ.

પ્રકરણ ૧૮ મું.

ગર્ભસ્ત્રાવ અને ગર્ભપાત.

કિ૦—જ્ઞાનવતી બહેન ! આજે તો ગર્ભસ્ત્રાવ સંબંધે કેટલીક વાતો

સમજાવો. શા૦—વાહ ! બહુ સારી વાત તેં યાદ કરી, સ્ત્રીઓએ ગર્ભસ્ત્રાવ અને ગર્ભપાતના વિષયો જાણવાની પણી જરૂર છે.

કિ૦—ગર્ભસ્ત્રાવ અને ગર્ભપાતમાં શું કાંઈ ફેર હશે ? શા૦—હા, ગર્ભ રહ્યા પછી ચોથા માસની અંદર જે ગર્ભ પડી જાય તે ગર્ભસ્ત્રાવ કહેવાય છે, અને ચોથા મહિના પછીથી સાતમાની અંદર જે ગર્ભ પડી જાય છે તે ગર્ભપાત કહેવાય છે.

કિ૦—નવ માસની અંદર અને સાત મહિના પછી જે ગર્ભનો પ્રસવ થાય, તો તે શું કહેવાય ? શા૦—તે અકાળપ્રસવ કહેવાય છે.

કિ૦—વાર, ગર્ભસ્ત્રાવ શાથી થતો હશે ? શા૦—એકાએક ભય લાગવાથી, બહુ ચિંતા કરવાથી અને અતિશય શોક કરવાથી ગર્ભસ્ત્રાવ થઈ જાય છે. વળી ધણી ગરમ મશાલા, ન પચે એવો જડ ખોરાક, અતિ મિષ્ટાન્ન તથા ચીકણા પદાર્થો નિરંતર ખાવા, ચહા, દોશી, દારૂ જેવાં પીણાં નિરંતર પીવાનો અભ્યાસ, નાટકો તથા તમાશા જોઈ મનને ઉત્કેષ્ટાએકું રાખવું, સગર્ભાવસ્થા હોવા છતાં અતિ સમાગમ વગેરે કારણોથી ગર્ભસ્ત્રાવ થઈ જાય છે.

કિ૦—ખીજાં કોઈ કારણોથી ગર્ભસ્ત્રાવ થતો હશે કે ? શા૦—હા, બહુ ઝાડા થવાથી, બહુ ઉલટી થવાથી, ઝાડાનો નિરંતર કબજો રહેવાથી અને પેટમાં પીડ થવાથી પણ ગર્ભસ્ત્રાવ થઈ જાય છે. વળી ગર્ભિણી સ્ત્રીને બહુ માર મારવાથી, ઓચિંતો ધક્કો લાગવાથી, ઉંચેથી પડી જવાથી અને અતિશ્રમ કરવાથી પણ ગર્ભસ્ત્રાવ થઈ જાય છે.

કિ૦—તે સિવાય ખીજાં કોઈ કારણોથી ગર્ભસ્ત્રાવ થતો હશે ? શા૦—હા, ગર્ભાશયમાં ગરમી અને ગર્ભને ધારણ કરવાની અશક્તિ હોવાથી ગર્ભસ્ત્રાવ થઈ જવાનો સંભવ રહે છે. વળી ગર્ભસ્ત્રાવથી ટેવા-એલી સ્ત્રીને પણ વારંવાર ગર્ભસ્ત્રાવ થાય છે.

કિં—વારંવાર ગર્ભસ્ત્રાવ થતો અટકાવવાના કોઈ ઉપાય નહિ હોય? જ્ઞા૦—જે સ્ત્રીને એક વખત ગર્ભસ્ત્રાવ થઇ ગયો હોય, તે સ્ત્રીએ સાંધી મુદતસુધી સમાગમ કરવા નહિ. જોછામાં જોછી એક વરસની મુદત જન્મ દેવી અને તે મુદત દરમિયાન સ્ત્રીનું આરોગ્ય સુધારવાના ઉપાયો કરવા.

કિં—ગર્ભસ્ત્રાવ થઇ જવાનો સંભવ કે ભય હોય, તો ગર્ભ-રક્ષણના કયા કયા ઉપાયો કરવા? જ્ઞા૦—જેઠીમધનો ચા અથવા ગર્ભ-પાળ રસનું ચાર પાંચ માસસુધી સેવન કરવાથી ગર્ભનું રક્ષણ થાય છે.

કિં—વાર, સગર્ભાવસ્થામાં કેટલા દિવસસુધી ગર્ભસ્ત્રાવ થઇ જવાનો સંભવ રહે છે? જ્ઞા૦—સહેલામાં સહેલો હિસાબ એ છે કે યસો એંસી દિવસે અથવા નવ માસ અને નવ દિવસની અંદર બાળકનો પ્રસવ થાય છે. એ મુદતની અંદર ગમે તે વખતે જે સધળાં કારણોથી ગર્ભસ્ત્રાવ થવો હોય તે થઇ શકે છે. એ માટે જ ગર્ભ રહ્યા પછીથી તે બાળકનો પ્રસવ થાય ત્યાંસુધી બહુ જ સંભાળ રાખવાની જરૂર છે. તોપણ ઘણું કરીને ત્રણ ચાર માસની અંદર ગર્ભસ્ત્રાવ થઇ જવાનો વધારે ભય રહે છે.

કિં—વાર, એ વખતે ગર્ભસ્ત્રાવ થાથી થઈ જતો હશે? જ્ઞા૦—જો વખતે ગર્ભમાંનું બીજ દઢ હોતું નથી, તેથી કરીને સાધારણ અત્યાચારથી પણ ગર્ભસ્ત્રાવ થઈ જાય છે. વળી એવું પણ જોવામાં આવે છે કે ગર્ભવતી સ્ત્રીને નિયમિત ઋતુ આવવાનો વખત આવે છે, તે વખતે પણ ગર્ભસ્ત્રાવ થઇ જાય છે.

કિં—એક વાર ગર્ભસ્ત્રાવ થવાથી બીજી વાર પણ સગર્ભાવસ્થામાં એ પ્રમાણે થાય, એ તો બહુ ભયની વાત! જ્ઞા૦—એમ કાંઈ માન્યું નહિ; કોઇ કારણથી એકાદી વાર ગર્ભસ્ત્રાવ થઈ જાય, તેથી કાંઈ વાર-

વાર એ પ્રમાણે થાય એમ ધારવું નહિ. તોપણ ઘણી વાર ગર્ભસ્ત્રાવ થતીથી એક જાતનો ગર્ભસ્ત્રાવનો રોગ લાગુ પડવાનો સંભવ રહે છે અને તે રોગ લાગુ પડવાથી વારંવાર ગર્ભસ્ત્રાવ થઈ જાય છે. તેથી એક વાર ગર્ભસ્ત્રાવ થાય કે તુરંત જ ગર્ભવતીએ વધારે સંભાળ રાખવાની જરૂર છે.

કિં—વાર, કોઈક લક્ષણો દેખાવાથી ગર્ભસ્ત્રાવ જાણવાનો કિપાય નહિ હોય ? જ્ઞા—લક્ષણો અનુક્રમે એક પછી એક હું કહું છું તે સાંભળઃ—કમ્બરમાં પ્રસવવેદના જેવી પીડા થાય છે, પેટમાં દુઃખાવો થવા માંડે છે, પેસાળ એકી સાથે ખુલાસેથી નહિ ઉતરતાં ટીપે ટીપે ઉતરે છે, પેટ ઉતરી આવ્યા જેવો ભાસ થાય છે, વારંવાર મૂર્ચ્છા આવે છે, શરીર દુર્બળ જણાય છે, એ સઘળાં લક્ષણોમાંના એ ત્રણ દેખાય તો જાણવું કે નક્કી ગર્ભસ્ત્રાવ થશે.

કિં—ખીજન કોઈ વધારે લક્ષણો નથી ? જ્ઞા—હા છે, ગર્ભસ્ત્રાવ અથવા ગર્ભપાતને ત્રણ ભાગમાં વહેંચી શકાય છે. એ ત્રણ ભાગો ધ્યાનમાં રાખવાથી સારી રીતે સમજી શકાય છે. પહેલી અવસ્થાની વાત સાંભળ; એ અવસ્થામાં ગર્ભવતી સ્ત્રીને અત્યંત દુર્બળતા જણાય છે, સારી રીતે ભૂખ લાગતી નથી, કોઈ કોઈ વખત સાધારણ તાવ આવી જાય છે, કોઈ કોઈને માથામાં પીડા થાય છે, શરીરની ચામડી તપી જાય છે અને તૃષ્ણા ગહુ લાગે છે, કેડમાં તથા જાંઘમાં સાધારણ દુઃખાવો થાય છે, એ સઘળાં લક્ષણો પ્રથમ અવસ્થાનાં છે.

કિં—ગર્ભવતીને એ પ્રમાણે થાય તો શું કરવું જોઈએ ? જ્ઞા—જો એ પ્રમાણે થાય તો કોઈ પ્રકારની મહેનત કરવા દેવી નહિ, ગર્ભવતીને ઠંડી જગામાં સૂવરાવવી જોઈએ, તથા દૂધ, સાખુચોખા, શરબત વગેરે હલકા પદાર્થોનો ખોરાક ખવરાવવો અને સારા અનુભવી વૈદ્ય કે ડાક્ટર પાસે દવા કરાવવી. ખીજી અવસ્થામાં પણ પ્રથમ અવ-

સ્થાની માફક ગર્ભવતીને ઠંડી જગામાં સુવરાવવી અને જ્યારે તૃષા લાગે ત્યારે ઠંડું પાણી પાવું, વળી સારા અનુભવી વૈદ્ય કે ડાક્ટરની દવા કરવી.

કિં—હવે ત્રીજી અવસ્થા વિષે કહો. જ્ઞા—ઉપરની બન્ને અવસ્થામાં ઔષધોપચાર કરવાથી આરામ ન થાય તો ગર્ભવતી સ્ત્રી ત્રીજી અવસ્થામાં ગણાય છે. એ અવસ્થામાં પ્રસવવેદનાની માફક બહુ પીડા થાય છે. રક્તસ્રાવનો અતિશય પ્રવાહ નિરંતર વહેવા લાગે છે. તે અવસ્થાની શાન્તિને માટે જે ઉપાયો કરવામાં આવે તે ફેકટ જાય છે.

કિં—ત્યારે ત્રીજી અવસ્થા પ્રાપ્ત થાય તો નક્કી જાણવું કે ગર્ભસ્રાવ થયા વિના રહેશે નહિ ? જ્ઞા—હા. ગર્ભસ્રાવ થઇ ગયા પછી જેમ સુવાવડીની સારવાર કરવી જેમજે તેમ તેની પણ કરવી જેમજે.

કિં—વાર, જે સઘળી સ્ત્રીઓને વારંવાર ગર્ભસ્રાવ થઇ જાય છે, તેને શું કરવું જેમજે ? જ્ઞા—પહેલી વાર જે વખતે ગર્ભસ્રાવ થઇ જાય તે જ વખતે જ્યારે બરાબર આવે ત્યારે ગર્ભવતીને કોઇ જાતનું મહેનતવાળું કામ કરવા દેવું નહિ. નરમ પથારીમાં તેને સુવરાવવી. કોઇ વૈદ્યો તો નરમ પથારીને એક મહાન ઔષધ માને છે.

કિં—ખીજ કયા કયા નિયમો પાળવા જેમજે ? જ્ઞા—પતિ-સમાગમ એકાએક બિલકુલ બંધ જ કરવો. ઠંડા જળમાં સ્નાન કરીને સારી રીતે શરીરને સ્વચ્છ રાખવું. એ સઘળા નિયમો પાળવાથી ગર્ભસ્રાવ થતો અટકશે.

કિં—વાર, જે કદિ વારંવાર ગર્ભપાત થઇ જાય તો શું કરવું ? જ્ઞા—જે તેમ થાય તો લાંબી મુદતસુધી સ્ત્રી પુરૂષે જુદી પથારીમાં સૂવું, દિવસે નિદ્રા લેવી નહિ, નિયમિત પરિશ્રમ કરવો, પ્રાતઃકાળે વહેલા ઉઠવું અને પુષ્ટિકારક તથા હલકો ખોરાક લેવો. જેમ બને તેમ ઝાડો ખુલાસેથી આવે એવા ઉપાયો કરવા.

કિં—ત્યારે શું જાડો ખુલાસેથી લાવવા માટે કોઈ કોઈ વખત જુલાબ પણ લેવો ખરો કે ? જ્ઞા૦—પ્રાતઃકાળમાં ઉઘમાંથી ઉડીને કાકર-વર્ણ-ગરમ પાણી પીવાથી જાડો ખુલાસેથી આવે છે. જો કદિ એથી પણ ખુલાસેથી ન આવે તો સારા અનુભવી વૈદ્ય કે ડાક્ટર પાસેથી જહુ જ થોડો રેચ લાગે એવી દવા લેવી અથવા અગાઉ ગર્ભિણી સ્ત્રીને માટે મળશુદ્ધિની જે સૌમ્ય ઔષધિઓ કહી છે તેનો ઉપયોગ કરવો.

કિં—વૈદ્યક શાસ્ત્રના મત પ્રમાણે ગર્ભ રહ્યા પછીની સંભાળ વિશે કાંઈ ઉપદેશ નહિ આપ્યો હાય ? જ્ઞા૦—ન હોય કેમ ? ગર્ભ રહ્યા પછી બાળકને સ્નનપાન પણ કરાવવું નહિ, ત્યાંસુધી વૈદ્યક શાસ્ત્રમાં ઉપદેશ આપ્યો છે. એક માસથી તે ત્રણ માસની અંદર જો ગર્ભવતીના આચાર વિહારથી ગર્ભની ઉપર માડી અસર થાય, તો ગર્ભની રક્ષા કરવાનું જહુ કહણ થઈ પડે છે.

કિં—ઓહો ! ત્યારે તો સગર્ભાવસ્થામાં જહુ જ સંભાળીને ચાલવું જોઈએ ! જ્ઞા૦—હા, વળી સંભાળીને નહિ ચાલવાથી માત્ર ગર્ભસ્ત્રવ થઈ જાય એટલું જ નહિ, પરંતુ ગર્ભિણી સ્ત્રીના શરીરની બારે ખરાબી થાય છે. જો કદિ ગર્ભમાંનું બાળક મરી જાય તો બારે વિપત્તિ આવી પડે છે.

કિં—વારુ, જો કદિ ગર્ભમાંનું બાળક મરી જાય તો તે શાથી જાણી શકાય ? જ્ઞા૦—જ્યારે ગર્ભિણી સ્ત્રીના બન્ને સ્નન સંકોચાઈ ગએલા જોવામાં આવે, ઉલટી થવા જેવી અસર થાય, પેટ ઢીલું પડી જાય અને એક પ્રકારની દુર્ગંધ નીકળવા માંડે, ત્યારે જાણવું કે ગર્ભમાંનું બાળક જીવતું નથી.

કિં—એ પ્રમાણે થાય તો મરી ગએલું બાળક શી રીતે બહાર નીકળે ? જ્ઞા૦—ધ્વિન્ની કળા એવી અકળ છે કે બાળક પેટમાં જ મરી ગયું હોય, તો એની મેળે જ તે બહાર નીકળી જાય છે.

કિં—ત્યારે કોઈ કોઈ પાપિષ્ઠ સ્ત્રીઓ ગર્ભપાત કરે છે, તેમાં તો બહુ દોષ છે ને શું ? જ્ઞા—હા, તે તારું કહેવું વાળખી છે. એક જીવનો નાશ કરવો તે શું કાંઈ જેવો તેવી વાત કહેવાય ? વળી એટલું જ નહિ, પરંતુ તેથી શરીરની બહુ જ ખરાબી થાય છે અને ધણું કષ્ટ સહન કરવું પડે છે. વળી તે સિવાય એક ખીજી વાત ધ્યાનમાં રાખવા જેવી એ છે કે સગર્ભાવસ્થામાં ખરાબ અને તોફાની છોકરાંને ગર્ભવતી સ્ત્રીએ પોતાની પાસે રાખવાં નહિ, કારણકે ધણી વખત એવાં અટકચાળાં અને તોફાની છોકરાંના હાથ પગની લાત વાગવાથી પણ ગર્ભિણીના ગર્ભસ્ત્રાવ થઈ ગયાના બનાવો બનતા જેવામાં આવે છે.

કિં—ઓહો ! ત્યારે તો છોકરાંને ખોળામાં લેતી વખતે ગર્ભવતીએ ખૂબ સંભાળ રાખવી નેંદ્રએ ને શું ! જ્ઞા—હા, સગર્ભાવસ્થામાં એક બે બાબતોમાં બહુ સંભાળ રાખવાની જરૂર છે. એક ગર્ભ ધાન્યુ થયા પહેલાં અને ખીજી ગર્ભધારણુ થયા પછી.

કિં—વાર, ગર્ભ રહ્યાને ચોથે મહિને અપચો-અજીર્ણ અથવા ગર્ભાશયમાં વેદના થાય તો શું કરવું ? જ્ઞા—કોમળ પથારીમાં સૂવું કેડનો ભાગ જરા ઊંચો રાખી માથા તરફનો ભાગ નીચો રાખવો. વળી જેઠીમધનું ચૂર્ણ તથા ગાયનું ચોકખું ધી, ઠંડા પાણીમાં અથવા ખરશમાં એળવીને તે પાણીમાં રતું પોતું પલાળી પ્રસવદ્વારમાં થોડે આદે મૂકી રાખવું અને તે પાણીનો સેક કરવો.

કિં—એ સિવાય ખીજે કોઈ ઉપાય નથીના ? જ્ઞા—હા છે. ગાયનું ધી સો અથવા હજાર વાર ઘોઘને નાભિ ઉપર તેનો ઘાટો લેપ કરવો.

કિં—ગાયનું ધી ન મળે તો શું કરવું ? જ્ઞા—ગાયનું ધી જો ન મળે તો વડની છાત્ર પાણીમાં પલાળી, તે પાણીમાં નરમ કપડું ભીંજવી, નાભિ અને કેડના ભાગમાં સેક કરવો. ગાયના ધી અથવા જેઠીમધના

પાણીમાં કપડું પલાળી નાભિની ઉપર મૂકવાથી વેદના શાન્ત થાય છે.

કિ૦—વાર, કેટલા વરસની ઉંમરે ગર્ભસ્થાવ થવાનો સંભવ રહે છે ? જ્ઞા૦—તેનો કાંઈ ચોક્કસ નિયમ નથી. તોપણ જોવામાં આવે છે કે, સ્ત્રીની ત્રીસ વરસની ઉંમર થયા પહેલાં લગભગ સેંકડે પાંચીસ ગર્ભિણી સ્ત્રીઓને ગર્ભસ્થાવ થઈ જાય છે. સન્તાન થવાની જે સીમા જોવામાં આવે છે, તે સમયની અર્ધી ઉંમરમાં વધારે પ્રમાણમાં ગર્ભસ્થાવ થતા જોવામાં આવે છે.

કિ૦—વાર, કેવા ગર્ભમાં ગર્ભસ્થાવ થઈ જવાનો વધારે ભય રહે છે ? જ્ઞા૦—પહેલવહેલા ગર્ભમાં ગર્ભસ્થાવ થઈ જવાનો વધારે ભય રહે છે. પાછલા ગર્ભમાં ગર્ભસ્થાવ થઈ જવાની બિલકુલ ધાસ્તી રાખવી નહિ. વળી ગર્ભવતી જે અતિશય દુર્બળ હોય, તો ગર્ભસ્થાવ થઈ જવાનો વધારે ભય રહે છે.

કિ૦—વાર, સ્વાભાવિક પ્રસવનો માદ્રક ગર્ભસ્થાવ વખતે વેદના થાય છે તે તો અગાઉ સાંભળ્યું હતું, પરંતુ પ્રસવ વખતે જેમ જનનેન્દ્રિય વગેરે ચિરાઈ જાય છે અને છોલાઈ જાય છે તેવી રીતે ગર્ભસ્થાવમાં કંઈ થતું હશે કે ? જ્ઞા૦—ગર્ભસ્થાવ થવાથી જનનેન્દ્રિયને એ પ્રમાણે ઈજા થતી નથી. વળી પ્રસવકાળ પછી જેમ ઘણા દિવસોસુધી સ્ત્રી પુરુષને જુદી પથારીમાં સૂતાના જરૂર પડે છે, તેવી રીતે ગર્ભસ્થાવ થયા પછી નહિ કરવાથી જનનેન્દ્રિયને કોઈ જાતની ઈજા થતી નથી.

કિ૦—ગર્ભસ્થાવ થયા પછી શું જલ્દી ઝડતુ આવતું હશે કે ? જ્ઞા૦—હા, આશ્ચર્યની વાત એ છે કે ગર્ભસ્થાવ થયા પછી ઝડતુ જલ્દી આવે છે અને ગર્ભ પણ જલ્દી રહે છે.

કિ૦—વાર, એ પ્રમાણે જલ્દી થવાથી કાંઈ નુકસાન થતું હશે કે ? જ્ઞા૦—જો ગર્ભસ્થાવ સંબંધી પહેલાંનો કાંઈ રોગ હોય તો ગર્ભસ્થાવ

થઈ જવાનો ભય રહે છે, હરસ-મસાના રોગને ઉત્તેજન મળે છે, આમાસયમાં વેગ થઈ આવવાથી, મેસવાના દોષથી અથવા બીજા કોઈ પ્રકારનો ધક્કો લાગવાથી ગર્ભસ્ત્રાવ થઈ જવાનો સંભવ રહે છે.

કિં—ચાર, કઈ અવસ્થામાં વધારે ગર્ભસ્ત્રાવ થાય છે? જ્ઞા—નવી પરણેલી અવસ્થામાં વધારે ગર્ભસ્ત્રાવ થઈ જવાનો સંભવ છે, કારણકે સ્ત્રી પુરુષ તે વખતે સમાગમ વધારે પ્રમાણમાં કરે છે.

કિં—એ સિવાય બીજા કોઈ કારણથી ગર્ભસ્ત્રાવ થતો નહિ હોય કે? જ્ઞા—સગર્ભાવસ્થામાં બીજા સંતાનને ધવરાવવાથી પણ ગર્ભસ્ત્રાવ થઈ જવાનો સંભવ રહે છે.

કિં—ગર્ભવતી સ્ત્રી બીજાનાં બાળકને સ્તનપાન કરાવે તો ગર્ભસ્ત્રાવ થઈ જાય, પરંતુ પોતાનાં જ બાળકને સ્તનપાન કરાવે તો શું ગર્ભસ્ત્રાવ થઈ જાય? જ્ઞા—હા, પરીક્ષા જોવામાં આવી છે કે ગર્ભાવસ્થામાં બાળકને ધવરાવવાથી સંકડે સીતેર ગર્ભવતી સ્ત્રીઓના ગર્ભસ્ત્રાવ થઈ ગયા છે. હવે આજે હું જઉં છું, કાલે વળી આવીને એક નવો વિષય તને સમજાવીશ.

પ્રકરણ ૧૯ મું.

ગર્ભમાંના બાળકનાં લક્ષણો.

કિં—આજે આપની પાસેથી એક અમલનો વિષય જાણવાની ઇચ્છા રાખું છું. આની પહેલાં ગર્ભધારણનાં લક્ષણો તમે જણાવી દીધાં છે, પરંતુ ગર્ભનો આકાર પ્રકાર જોઈને તેમાંથી પુત્ર, કન્યા કે નપુંસક જન્મશે તે કેવી રીતે જાણી શકાય, તે વિષય આજે તમે સમજાવો. પ્ર-

થમ એ જણાવો કે કેવા પ્રકારનાં લક્ષણોવડે ગર્ભમાં પુત્ર સન્તાન છે તે જાણી શકાય. **શા૦**—જે ગર્ભમાંથી પુત્ર જન્મે છે, તે ગર્ભની રચના ગોળ-વર્તુલાકારની હોય છે. બીજા માસથી એવી જાતનો આકાર જણાય છે.

કિ૦—એ સિવાય બીજા કોઈ પ્રકારનાં લક્ષણો છે ? **શા૦**—હા છે, જે ગર્ભવતી સ્ત્રીની જમણી આંખ ડાબી આંખ કરતાં કાંઈક મોટી હોય, તે સ્ત્રીને પુત્રનો પ્રસવ થશે એમ જાણવું. વળી જો જમણા સ્તનમાં પહેલું દૂધ થાય, જાંગ સુંદર-પુષ્ટ થાય અને વદનના સૌન્દર્યની વૃદ્ધિ થાય તો પણ જાણવું કે પુત્ર જન્મશે.

કિ૦—વાર, અમુક દિવસે ગર્ભ ધારણ થાય, તો સન્તાન કેવા પ્રકારનું થાય તે વિષે કાંઈ જાણતાં હો તો કહો. **શા૦**—ઋતુદર્શનને ચોથે દિવસે સમાગમ કરવાથી જે પુત્ર જન્મે તે ધણું કરીને ટૂંકા આયુષ્ય-વાળો, દુર્ગુણી, મૂર્ખ દરિદ્રી અને કલેશ કરવાવાળો થાય છે.

કિ૦—વાર, બીજા કોઈ દિવસના સમાગમથી ગર્ભ ધારણ થાય, તો શું એવો ખરાબ પુત્ર જન્મે ખરો કે ? **શા૦**—હા, ઋતુદર્શન થયા પછી છઠ્ઠા દિવસના સમાગમથી જો ગર્ભધારણ થયો હોય તો તેમાંથી જે પુત્ર જન્મે તેમાં જો કે કાંઈ વધારે ગુણદોષ હોતા નથી તોપણ તે મૂર્ખ, દુઃખી, કુરૂપ અને ધન તથા સન્તાન વગરનો થાય છે. આઠમે દિવસે સમાગમ કરવાથી ગર્ભ રહ્યો હોય, તો તેમાંથી જે પુત્ર જન્મે તે પોતાના પિતાનું ધન વગેરે સંપત્તિનો નાશ કરે છે અને તે કદરૂપો, અત્યાચારી તથા નહારો થાય છે. દશમે દિવસે ગર્ભ રહેવાથી જે પુત્ર જન્મે, તે ધન ધાન્યનો અધિપતિ, ત્રિકાળદર્શી, વિદ્વાન, બુદ્ધિમાન, દીર્ઘજીવી અને સ્વરૂપવાન થાય છે. બારમે દિવસે સમાગમ કરવાથી જે ગર્ભ રહે છે, તે ગર્ભમાંનો પુત્ર યશસ્વી, વિદ્વાન, દયાળુ, ધનવાન, પુત્રવાન, બુદ્ધિમાન, અને શરણે આવેલાનું પરિપાલન

કરવાવાળો થાય છે. ચૌદમા દિવસના સમાગમના ગર્ભમાંથી જે પુત્ર જન્મે છે, તે જ્ઞવાન, રાગના જેવો તેજસ્વી, શૂરો, વીર્યવાન, યશસ્વી, ધાર્મિક અને મધુર ભાષણવાળો થાય છે અને સોળમા દિવસના સમાગમના ગર્ભમાંનો પુત્ર ધાર્મિક, પરોપકારી, દૃઢ પ્રતિષ્ઠાવાળો, સત્યવાદી, નિતેન્દ્રિય અને પૃથ્વીનો અધિપતિ થાય છે.

કિં—વાર, ઋતુસ્નાન કર્યા પછી સોળ દિવસસુધી જે જે દિવસે સમાગમ કરવાથી ગર્ભ રહે, તેનું જે જે ફળ થાય તે તો તમે મને કહ્યું, પરંતુ સત્રંગા દિવસની વાત તો કરી નહિ; બાકીના દિવસોમાં સમાગમ કરવાથી જે ગર્ભ રહે, તો તે ગર્ભમાંથી પુત્ર જન્મે કે પુત્રી ? જ્ઞા—તે ગર્ભમાંથી પુત્રી જન્મે છે.

કિં—વાર, ત્યારે પાંચમે દિવસે સમાગમ કરવાથી જે ગર્ભ રહે, તો તે ગર્ભમાંથી કિંપન્ન થતી પુત્રી કેવા પ્રકારની થાય ? જ્ઞા—તે પુત્રી હીણભાગ્ય, કદરૂપી, દુઃખી, દ્રૂંડી આવરણવાળી, અસતી અને વેશ્યા થાય છે; વળી તે કન્યા લમ્પટ થયા પછી તુરંત જ વિધવા થાય છે. સાતમે દિવસે ગર્ભ રહેવાથી જે કન્યા કિંપન્ન થાય, તે કન્યા સુખદુઃખ કશુંય ભોગવી શકે નહિ, અધમૂર્છ સ્થિતિમાં કાળ વ્યતીત કરે છે; વળી તે ધન્યધાન્ય વગરની થઈ જાય છે. નવમે દિવસે ગર્ભ ધારણ થાય તો એ કન્યા બુદ્ધિવાળી, લાંબા આયુષ્યવાળી, પુત્રવતી, સૌભાગ્યવતી અને સ્વામીનું હિત કરવાવાળી થાય છે. અગીયારમે દિવસે જે ગર્ભ રહે તે ગર્ભમાંથી કિંપન્ન થતી કન્યા પતિ અને પિતૃકુળને આનંદ આપવાવાળી, સતી, પુત્રવતી, સદાચારિણી, ધર્મને જાળવવાવાળી અને મધુર ભાષિણી થાય છે. તેરમે દિવસે જે ગર્ભ રહે છે, તેથી જે કન્યા જન્મે તે જન્મે કુળોના આનંદને વધારનારી, સાધ્વી, સદાચારિણી, પુત્રવતી અને ત્રણે ધર્મનું હિત સાધવાવાળી થાય છે. પંદરમે દિવસે સમાગમ

કરવાથી જો કદિ ગર્ભ રહ્યો હોય તો તે ગર્ભમાંથી ઉત્પન્ન થતી કન્યા રાણીના જોટલું સુખ વૈભવ ભોગવે છે, પતિની માનીતી, સદ્ગુણી, સતી અને ધર્મ પરાયણ થાય છે. પરંતુ એ બાબતમાં પ્રાચીન ઋષિમુનિઓના મતની સાથે હાલના નવા જમાનાના સુધરેલા ડાકતરોનો મત મળતો આવશે નહિ. ડાકતરો કહે છે કે:—જો ઋતુ આવી ગયા પછી વગર વિલાંબે ગર્ભ રહી જાય, તો ઘણું કરીને કન્યા જન્મે છે અને જો ઋતુ આવી ગયા પછી કેટલાક દિવસ ગયા પછી ગર્ભ રહે તો તે ગર્ભમાંથી ઘણે ભાગે પુત્ર જન્મે છે.

કિં—એ સિવાય બીજાં કોઈ લક્ષણોથી જાણી શકાતું નહિ હોય ?

જાણી શકાય છે; પ્રસવના નિયમિત દિવસ કરતાં થોડા દિવસો લંબાવીને જો પ્રસવ થાય, તો નિશ્ચય જાણવું કે તે ગર્ભમાં પુત્ર છે.

કિં—બીજા કોઈ પ્રકારનાં લક્ષણો જાણવાનો ઉપાય છે કે ? જાણી—

હા, હજી એક ઉપાય છે, પરંતુ તેથી નક્કી કરવું બહુ કઠણ છે. કોઈ કોઈ એવો મત આપે છે કે ગર્ભમાં પુત્ર અને કન્યાના ફરકવામાં ભેદ રહેલો છે, કારણકે પુરુષ જાતિનું હલવું ચલવું સ્ત્રીજાતિના હલવા ચલવા કરતાં તદ્દન જુદી જ જાતનું હોય છે.

કિં—વાર, એ સિવાય બીજા કોઈ ઉપાયથી પુત્ર કન્યાના જન્મ વિષે જાણી શકાતું નહિ હોય ? જાણી—પ્રથમ તો મેં તને જણાવી દીધું છે કે ગર્ભમાંના બાળકના હૃત્પિંડની પરીક્ષાથી પુત્ર કન્યા જાણી શકાય છે. તેનું કારણ બીજું કાંઈ નહિ પણ ગર્ભ ધારણ વખતે વીર્યનો ભાગ વધારે થવાથી પુત્ર અને સ્ત્રીના રજઃ એટલે આર્તવનો ભાગ વધારે થવાથી પુત્રી જન્મે છે. વળી એ જન્મે એટલે શુક્ર અને આર્તવ સરખે ભાગે થવાથી નપુંસક જન્મે છે એવો શાસ્ત્રનો મત છે.

કિં—ત્યારે તો મુખ્ય વાત એ છે કે ગર્ભાશયમાં શુક્ર અને રજઃ

ના થોડા ઝાઝા ભાગને અનુસારે પુત્ર કે પુત્રી જન્મે છે. વાર, એ તો પુત્ર પુત્રીની વાત થઈ; પરન્તુ નપુંસક જન્મે તો કેવી રીતે જાણી શકાય? જ્ઞા૦—જે ગર્ભવતીના પેટમાં બન્ને પાસાં ઉંચાં અને આગળનો ભાગ ખૂબ મોટો હોય તો જાણવું કે પેટમાં નપુંસક છે. જે ગર્ભમાં નપુંસક હોય તે પેટ પર્વતના જેવું એટલે ગોળાકાર થાય છે.

કિ૦—વાર, નપુંસક શું જુદા જુદા પ્રકારના થતા હશે કે સઘળા એક જ સરખા? જ્ઞા૦—આસેકય, સૌગન્ધિક, કુન્તીક, ઈર્ષ્યક અને પન્ડક, એટલા પ્રકારના નપુંસક થાય છે.

કિ૦—તમારી પાસેથી હું અનેક વિષયો શીખી છું; એ સઘળી બાબતમાં તમારી શિષ્યામણ્ય પ્રમાણે ચાહું તો કેટલો બધો ફાયદો થાય? જ્ઞા૦—મનુષ્યો પોતાના જ કર્મના દોષોવડે દુઃખ ભોગવે છે, નહિ-તો ઇશ્વરના નિયમનું પાલન કરી ચાલે તો આ સંસારમાં કોઈ પણ પ્રકારનું નુકસાન થઈ શકે નહિ.

કિ૦—ખરી વાત, ઇશ્વરના બાંધેલા નિયમોને અનુસરીને ચાલવાથી કોઈ પણ જાતનું નુકસાન થતું નથી. વાર, એ સાથે એક બીજી વાત પણ સમજાવી દો. આ જે જોડકાં એટલે બધાં સન્તાનો એકી સાથે ઉત્પન્ન થતાં જેવામાં આવે છે, તેનું શું કારણ? જ્ઞા૦—સમાગમ વખતે જે બીજ અથવા વીર્ય અંદરના વાયુવડે બે ભાગમાં વહેંચાઈ જઈને ગર્ભાશયમાં પ્રવેશ કરે તો જોડકાં બાળક જન્મે છે.

કિ૦—ત્યારે તે જોડકાં બાળક એક જ વખતે જન્મતાં હશે કે ?

જ્ઞા૦—હા. એક બાળકનો પ્રસવ થયા પછી તુરત જ બીજા બાળકનો પ્રસવ થાય છે. સ્વાભાવિક નિયમ પ્રમાણે સ્ત્રીજાતિને એક જ સન્તાન એક વારે જન્મે તે જ સારું.

કિ૦—વાર, જોડકાં બાળક શું ધાર્યા કરતાં દુર્બળ હશે? જ્ઞા૦—

હા, જોડકાં બાળક કાંઈક દુર્લભ અને ક્ષીણ શરીરવાળાં હોય છે. દૂંકામાં માતાપિતાના શરીરના સારા નરસા ગુણને લીધે જોડકાં બાળક જન્મે છે.

કિં—વાર, માતાની વયના પ્રમાણમાં શું જોડકાં બાળક જન્મવાનો કાંઈ નિયમ નહિ હોય ? જ્ઞા૦—હા છે, સન્તાન ઉત્પન્ન કરવાનો યોગ્ય સમય પંદરથી ચાળીસ વરસ સુધીનો છે, પરંતુ વીસથી તે ત્રીસ વરસની અંદર જોડકાં બહુ જ ઓછાં જન્મે છે. ત્રીસ વરસ પછી વધારે પ્રમાણમાં જોડકાં બાળક ઉત્પન્ન થવાનો સંભવ રહે છે.

કિં—ત્યારે શું સ્ત્રીજાતિની ત્રીસથી તે જન્મ વધારે મોટી ઉંમરે સન્તાન થાય તેમ તેને જોડકાં બાળક જન્મવાનો વધારે સંભવ રહે છે ? જ્ઞા૦—હા. સ્ત્રીવર્ગને જેટલાં સન્તાન થાય છે, તેના લગભગ પાંચ ભાગમાંના ત્રણ ભાગ ત્રીસ વરસની ઉંમરની અંદર થાય છે અને બાકીના બે ભાગ ત્રીસ વરસ પછી થાય છે.

કિં—ત્યારે કેટલાં વરસની ઉંમરે કેટલાં જોડકાં બાળક જન્મવાનો નિયમ હશે ? જ્ઞા૦—સ્ત્રીજાતિને જેટલાં જોડકાં બાળક જન્મે, તેના પાંચ ભાગમાંના ત્રણ ભાગનાં બાળક ત્રીસ વરસની ઉંમર પછી જન્મે છે. જે સઘળી સ્ત્રીઓને વધારે મોટી ઉંમરે ગર્ભ રહે છે અથવા પતિ સમાગમ થાય છે, તેઓના પ્રથમ ગર્ભમાંથી જોડકાં બાળક જન્મવાનો સંભવ રહે છે. પંદર વરસની ઉંમરથી તે ઓગણીસ વરસની ઉંમરની અંદર જોડકાં બાળકનો જન્મ આપનારી સ્ત્રીઓની સંખ્યા એકસો તે એંસીની અંદર એક હોય છે.

કિં—વાર, જે સઘળી સ્ત્રીઓ પાંત્રીસ વરસની ઉંમરથી તે ઓગણીસ વરસની ઉંમર સુધીમાં જોડકાં બાળકનો જન્મ આપે છે, તેઓની સંખ્યા કેટલી હશે ? જ્ઞા૦—એવી પિસતાલીસ સ્ત્રીઓમાં એક સ્ત્રી જોડકાં બાળકનો જન્મ આપે છે.

કિં—જેઓનાં લગ્ન બાધ્યાવસ્થામાં થયાં હોય, તેઓને કયા નિયમે જોડકાં બાળક જન્મે છે ? જ્ઞા૦—તેઓને ઘણું કરીને ત્રીસ વરસની અંદર જોડકું બાળક જન્મે નહિ.

કિં—વાર, જોડકાં બાળકની ઉત્પત્તિ શું કોઈ જાતી ઉપર આધાર રાખતી હશે ખરી કે ? જ્ઞા૦—હા, અંગ્રેજ જાતિના કરતાં આઘરિશ જાતિને વધારે જોડકાં બાળક જન્મે છે.

કિં—વળી કોઈ કોઈ જે જે કરતાં વધારે બાળકોનો જન્મ એકી વખતે આપે છે તેઓની સંખ્યા કેટલી હશે ? જ્ઞા૦—જોડકાં એટલે જે બાળકોનો જન્મ આપનારી સ્ત્રીઓના કરતાં તેઓની સંખ્યા બહુ જ ઓછી હોય છે. ત્રીસ વરસથી વધારે મોટી ઉંમરે ઘણું કરીને એવાં બાળકોનો જન્મ થતો જોવામાં આવે છે. ટૂંકામાં કહેવાનું એ કે જેઓને જે કરતાં વધારે સંતાનો એકીવારે ઉત્પન્ન થાય છે, તેઓ ઘણું દરીને ઘણા જ કમનસીબ અને રોગિષ્ઠ થાય છે.

કિં—એ પ્રમાણે વધારે બાળકો એકી વખતે જન્મે, તો તે બાળકો જીવે નહિ એટલું જ નહિ પરન્તુ ગર્ભવતીની જીવંતીનો પણ ભય રહે છે. જ્ઞા૦—હા. વાર, આજે મેં જે જે તને કહ્યું તે હવે તું સારી રીતે ધ્યાનમાં રાખજે.

પ્રકરણ ૨૦ મું.

કયા ઉપાયોથી સન્તાન સુંદર થાય ?

કિં—તમને એક વાત પૂછવાની હું ઘણા દિવસથી ઇચ્છા કરું છું, તે એ કે સન્તાન સુંદર થાય એવા કોઈ ઉપાયો હશે ? જ્ઞા૦—હા, જે સારાં ફળ, ફલ કે પાંદડાં મેળવવા હોય તો જેમ કંઈ જાતનાં ઝાડ કે

છોડવાઓની રાખણી કરવી જોઈએ, તેવી જ રીતે સુંદર સન્તાનો મેળવવાની ધ્વજા હોય તો માતા પિતાનું આરોગ્ય, ચહેરો અને મનનો ભાવ અથવા વિચાર વગેરે લક્ષણો સારાં રાખવાની જરૂર છે.

કિં—હા, તે તો ઠીક, પરંતુ જે સ્ત્રી-પુરુષોના ચહેરા સારા હોતા નથી, તેઓનાં સન્તાનો સુંદર થવાનો કોઈ કિપાય નહિ હોય ? જ્ઞા—એ વિષે તને એક વાત કહું છું તે સંભળ:—એક ન્યાયાધીશનો ચહેરો ઘણો કદરૂપો હતો. તે દેખાવમાં ઠીંગણો, ભયંકર ચહેરાવાળો અને બેડોળ હતો; કેટલાક દિવસ પછી તેની સ્ત્રીને એક પુત્ર જન્મ્યો, તે પણ તેના પિતાના જેવા કદરૂપો હતો. તે ન્યાયાધીશ પોતાના કદરૂપા છોકરાને જોઈને ઘણો દુઃખી થયો અને એક વિદ્વાન ડાકતરને પૂછ્યું કે:—સાહેબ, કયા કિપાયથી સન્તાન સુંદર કિપત્ર થાય ? ડાકતરે કહ્યું:—તમે તમારા સુવાના ચોરામાં ઘણી જ સુંદર ત્રણ છબ્બીઓ ટાંગી રાખો. જે સ્થળે સુવાની પથારી રહેતી હોય, તેની બંને બાજુએ એ અને સામી બાજુએ એક, એમ ત્રણે છબ્બીઓ ટાંગી રાખવી.

કિં—વાર, એ પ્રમાણે ટાંગી રાખવાનો હેતુ શો ? જ્ઞા—તેમ કરવાથી સ્ત્રી પુરુષની દૃષ્ટિ નિરંતર તે સુંદર છબ્બીઓ ઉપર પડે. કેટલાક દિવસો પછી તેની સ્ત્રીને એક પુત્ર જન્મ્યો, તે તેના માતાપિતાના જેવા કદરૂપો નહિ થતાં સુંદર થયો.

કિં—આ હો ! ત્યારે તો એ કિપાય ઘણો સહેલો બતાવ્યો ને શું ? જ્ઞા—હા, આપણા શાસ્ત્રમાં ગર્ભવતી સ્ત્રીને ગંદી, કદરૂપી અને બેડોળ સ્ત્રીની પાસે જવાનું નિષિદ્ધ કહ્યું છે, તેનું કારણ પણ એ જ.

કિં—હા, હવે હું સમજું કે માતાપિતાના મનના ભાવ અથવા વિચાર ઉપર સન્તાનનો તથા તેના સ્વભાવનો આધાર રહે છે, માટે ગર્ભધારણને વખતે માતાપિતાએ બહુ સંભાળ રાખવાની જરૂર છે.

જ્ઞા૦—જ્યારે સ્ત્રી-પુરુષ એક પથારીમાં શયન કરે તે વખતે બન્ને જણાએ પોતાનું મન પ્રકુલ રાખવું જોઈએ. બન્નેમાંથી જે એક જણને કાંઈ પણ દુઃખ થતું હોય તો સંતાન સુંદર થતું નથી.

કિ૦—ત્યારે તો સમાગમ વખતે અને સંતાન જોટલા દિવસ સુધી ગર્ભમાં હોય તેટલા દિવસ સુધી ગર્ભવતીએ નિરંતર આનંદમાં રહેવું જોઈએ; વળી સુંદર છબી વગેરે જોવાની ટેવ રાખવી જોઈએ; કેમ એમ જ ને ? જ્ઞા૦—હા. મહાભારતમાં લખ્યું છે કે પાન્ડુરાજની માતા ગર્ભધારણ વખતે પાન્ડુવર્ણી થઈ ગઈ હતી તેથી કરીને પુત્ર પણ પાન્ડુવર્ણનો થયો; વળી ધૃતરાષ્ટ્રની માતાએ ગર્ભધારણ કાળે ભયથી બન્ને આંખો મીંચી દીધી હતી, તેથી ધૃતરાષ્ટ્ર જન્મથી જ આંધળો થયો હતો.

કિ૦—હા, ત્યારે તો બિચારા અજ્ઞાન લોકો આ સંબંધ જાણ્યા વગર સંતાન સુંદર પ્રાપ્ત કરવાને માટે હજારો પ્રકારના અવળાંને ઉપાંખર્યો કરી ધનનો વ્યય કરે છે, પરંતુ તેમાં તેમને આખરે દુઃખી જ થવું પડે છે. જ્ઞા૦—હા, સ્ત્રી-પુરુષ જે સુંદર હોય અને ગર્ભ ધારણ વખતે સ્ત્રીએ જે પુરુષનું મુખ જોયું હોય, તો તે સંતાન બરાબર તેના પિતાના જેવું જ સ્વરૂપવાન અને સુંદર થાય છે.

કિ૦—હા, તેથી જ લોકો સુંદર પુરુષ અને સુંદર સ્ત્રીની સાથે લગ્ન કરવાની ઇચ્છા ધરાવે છે. જ્ઞા૦—હા, સ્ત્રી-પુરુષ સુંદર હોય તો સંતાન પણ સુંદર થાય છે. કાળાં તથા કદરૂપાં સ્ત્રી-પુરુષ હોય તો સંતાન પણ કાળું તથા કદરૂપું થાય છે.

કિ૦—ત્યારે સુંદર વંશ વધારવાને માટે સ્ત્રી-પુરુષો પણ સુંદર હોવાં જોઈએ ? જ્ઞા૦—હા, આફ્રિકાના સીદી લોકોના ચહેરા જેવા હોય છે તેવાં જ તેમનાં સંતાનો પણ થાય છે.

કિ૦—વાર, સ્ત્રી-પુરુષ સુંદર હોય તો સંતાન પણ સુંદર થાય છે,

એ તો જાણું, પરન્તુ સ્ત્રી-પુરુષમાં જે પુરુષ ગૌરવર્ણો હોય અને સ્ત્રી સ્વામ્યવર્ણી હોય તો કેવાં સન્તાન ઉત્પન્ન થતાં હશે ? જ્ઞા૦—જે તેમ હોય તો સાધારણ રંગનાં સન્તાન થાય છે.

કિ૦—વારૂ, જે પિતા કાળા રંગનો અને માતા સુંદર હોય તો તેઓમાં છોકરાં કેવાં થતાં હશે ? જ્ઞા૦—જે તેમ હોય તો સન્તાન પણ કાળાં થાય છે. એનું કારણ એ કે માતા નિરંતર પતિનું મુખદર્શન કરે અને પતિનો જ રંગ જુએ, પોતાના શરીરનો સુંદર રંગ જોઈ શકે નહિ, નિરંતર પતિના ચહેવાની જ કલ્પના મનમાં થયા કરે, તેથી કરીને ગર્ભમાંનું બાળક પણ તેવું જ થાય છે.

કિ૦—હા, હવે હું સારી રીતે સમજૂ. સન્તાનનું સૌંદર્ય, માનસિક બાબ અને આરોગ્ય એ સઘળા ગુણોનો આધાર માતાપિતા ઉપર છે. જ્ઞા૦—હા, મનુષ્ય જે ઈશ્વરના નિયમેનું પાલન કરીને ચાલે તો સઘળું સાફ જ થાય છે.

કિ૦—પ્રસ, આજે હવે આટલું રાખો. કાલે સવારે આવીને વળી એક બીજી વિષય સમજાવજો.

પ્રકરણ ૨૧ મું.

પ્રસવની તૈયારી.

કિ૦—આપની કૃપાથી અનેક વિષયોનો ઉપદેશ મને મળી ચૂક્યો છે, પરન્તુ ન્યારે પ્રસવકાળ તદ્દન પાસે આવે છે, એ વિષે તો તમે કંઈ પણ બોલ્યાં જ નહિ ! જ્ઞા૦—હજી તે બોલવાનો વખત જતો રહ્યો નથી. આજે તે જ વિષય સમજાવવાનો છે.

કિ૦—વારૂ, પ્રસવનો સમય તદ્દન નજીક આવવાથી અનેક ગર્ભ-

વતી સ્ત્રીઓ ભયભીત થઈ જતી જોવામાં આવે છે, તે ભય કયો હશે ? જ્ઞા૦—એ વખતે ગર્ભવતી સ્ત્રીઓ એ કારણોથી ભયભીત થઈ ભય છે. પ્રથમ તો પોતાના જીવની રક્ષાને માટે અને ખીજું સન્તાનની મંગળ કામનાને માટે સ્ત્રીઓને વધારે ભય રહે છે.

કિ૦—વાસ્તવિક રીતે શું ગર્ભાવસ્થામાં ભય રાખવો વાજબી છે ?

જ્ઞા૦—ઈશ્વરની એવી અદ્ભુત કળા છે કે ગર્ભમાં સન્તાન જન્મ અદ્ભુત કરે છે, વૃદ્ધિ પામે છે અને સમય પૂર્ણ થવાથી એની મેળે જ પૃથ્વી ઉપર અવતરે છે. ગર્ભવતીએ ઉતાવળા થઈને ગભરાઈ જવું જોઈ એ નહિ.

કિ૦—સઘળી ગર્ભવતી શું એક જ પ્રકારના નિયમથી પ્રસવ કરતી હશે ? જ્ઞા૦—ના, તેવું હરવખત બનતું નથી. ઘણી વખત એવું પણ જોવામાં આવે છે કે એક જ સ્ત્રીને જીદા જીદા ગર્ભમાં જીદા જીદા પ્રકારનું કષ્ટ સહન કરવું પડે છે.

કિ૦—તમે કહો છો કે પ્રસવકાળે કોઈ જાતનો ભય રાખવાની જરૂર નથી, ત્યારે પીડા કેમ થતી હશે ? જ્ઞા૦—તેનું કારણ છે. સ્વાભાવિક એટલે કુદરતી રીતે પ્રસવ થવાથી કાંઈ કષ્ટ ભોગવવું પડતું નથી, તેમ કાંઈ ભય રાખવાની જરૂર પણ રહેતી નથી. જ્યારે અસ્વાભાવિક અથવા કુદરતના નિયમથી વિરૂદ્ધ પ્રસવ થાય, ત્યારે મોટા ભયની વાત આવી પડે છે. જે પ્રસવ સહજમાં—સહેલથી થતો નથી એટલે બાળકનું જે અંગ પ્રથમ બહાર આવવું જોઈએ તે નહિ આવતાં તો કદિ ખીજું અંગ બહાર આવે છે, તો ભારે વિટમ્બણા ડિલી થાય છે અને તેને જ અસ્વાભાવિક પ્રસવ કહે છે.

કિ૦—કોઈ કોઈ ગર્ભવતી સ્ત્રીનું પેટ નમી પડે છે, એ પ્રમાણે નમી પડવાનું શું કાંઈ કારણ હશે ? જ્ઞા૦—એનું કાંઈ વિશેષ કારણ નથી. પ્રસવકાળ પાસે આવવાથી એ પ્રમાણે નમી પડે છે; કોઈ કોઈને

તો એક રાત્રિની અંદર નમી પડે છે; વળી કોઇ કોઇને તો પ્રસવ થવાની અગાઉ થોડાક કલાક હોય ત્યારે પેટ નમી પડતું જોવામાં આવે છે.

કિં—એ પ્રમાણે પેટ નમી પડવાથી કાંઈ નુકસાન થતું હશે કે ?

જ્ઞા—જે ગર્ભવતીનું પેટ મોટું હોય, શ્વાસ લેતાં દુષ્ટ થતું હોય, જઠરાગ્નિ મંદ પડી જવાથી ખાવાની ઇચ્છા થતી ન હોય, તેવી સ્ત્રીઓનું પેટ નમી પડવાથી લાભ થાય છે અને જે સ્ત્રીઓનું પેટ નાનું નમી પડવાથી મૂત્રાશયમાં પીસાળ કરતી વખતે દુષ્ટ થતું હોય, ઝાડો ખુલાસેથી આવતો ન હોય, તેને તે દુઃખદાયક લાગે છે.

કિં—પ્રસવકાળ પાસે આવવાથી શું કાંઈ દુષ્ટ થતું હશે ? જ્ઞા—

એવું જોવામાં આવે છે કે કુદરતી પ્રસવવેદના નહિ થતાં એક પ્રકારની કૃત્રિમ વેદના જે ઉભી થાય તો બહુ દુષ્ટ ભોગવવું પડે છે.

કિં—કૃત્રિમ પ્રસવવેદના કોને કહે છે ? જ્ઞા—જે વેદનાથી સંતાનનો પ્રસવ થતો નથી, તેને કૃત્રિમ વેદના કહે છે. એટલે પ્રસવવેદના થવા પહેલાં દસ પંદર દિવસ સુધી કોઇ કોઈ વખત પીઠ તથા સપ્તરા અથવા પેદુમાં એક જાતની વેદના થવા માંડે છે; કેડ અને જાંગોમાં દુખાવો થાય છે; વળી કોઈ વખત તો બાળક બહાર ભોંય ઉપર પડશે એવો ભાસ થાય છે; એવી વેદનાને કૃત્રિમ વેદના જાણવી.

કિં—શા કારણથી કૃત્રિમ વેદના થતી હશે ? જ્ઞા—જે કે અનેક કારણોથી કૃત્રિમ વેદના થાય છે, પરંતુ તેમાંનાં મુખ્ય બે ત્રણ એ છે કે કોઠામાં વાયુનું જોર હોવું, શરીર દુર્બળ હોવું, સઘળી ચીજો ઉપરથી ભાવ ઉઠી જવો, વગેરે કારણોથી કૃત્રિમ વેદના થાય છે.

કિં—એ પ્રમાણે વેદના થાય તો શું કરવું ? જ્ઞા—કોઈ અનુભવી વૈદ્ય કે ડાક્ટરની સલાહ લેવી અને યોગ્ય ઉપચાર કરવા.

કિં—કોઇ કોઇ ગર્ભવતી સ્ત્રીઓ દસ-પંદર દિવસ સુધી પ્રસવ

વેદનાથી કદ ભોગવે છે; તે શું ? જ્ઞા૦—કૃત્રિમ વેદનાને ખરી વેદના માને તેથી વધારે કદ ભોગવવું પડે છે; નહિ તો ખરી વેદના જોડલા બધા દિવસ સુધી દુઃખ આપતી નથી. તોપણ કોઈ કોઈ વખત કૃત્રિમ વેદનાની સાથે ખરી વેદનાનો મેળાપ થવાથી વધારે કદ ભોગવવું પડે છે. કૃત્રિમ વેદનાથી ગર્ભવતી જે ત્રણ દિવસથી પીડાતી હોય, એવામાં ખરી વેદના ઉત્પન્ન થવાથી બાળક બહાર આવે છે; આવી રીતે થવાથી સોકો માને કે ઘણા દિવસ સુધી પ્રસવવેદના ભોગવવી પડી.

કિ૦—એ પ્રસવકાળ પાસે આવી પહોંચે તો શું કરવું જોઈએ ?

જ્ઞા૦—પ્રસવની વખતે જે સઘળી બીજે ઉપયોગી હોય, તે સઘળી સૂતિકાગૃહમાં તૈયાર રાખવી, નહિતો એમ થતું જોવામાં આવે છે કે એક સામાન્ય-નજીવી ચીજ વગર બહુ અનિષ્ટ પરિણામ આવે છે. વળી એક વાત કહેવાની એ રહી ગઈ કે પ્રસવકાળ પાસે આવે તો સૂચાણીને ઘર આગળ હાજર રાખવી જોઈએ, કારણકે બચંકર અંધારી રાત્રે અથવા કોઈક વખતે ગર્ભવતીને પ્રસવવેદના થવા માટે, તો એ વખતે જે સૂચાણી હાજર હોય, તો કોઈ પ્રકારની અડચણ આવે નહિ. વળી સૂચાણી કયે ઠેકાણે રહે છે તે પણ જોઈ રાખવું જોઈ એ.

કિ૦—પ્રસવકાળે કેવી સૂચાણીને હાજર રાખવી જોઈએ ? જ્ઞા૦—સ્તાંધણી અથવા કાણી સૂચાણીને કોઈ વખત બોલાવવી નહિ. વળી પ્રસવ કાર્ય કરવાને અશક્ત, નિર્જળ અને વૃદ્ધ સૂચાણીનો ત્યાગ કરવો. જે સૂચાણીને સન્તાન થયાં હોય, પ્રસવવેદના અને સુવાવડી અવસ્થા ભોગવી હોય, એવી સૂચાણીને ગર્ભવતી સ્ત્રી આગળ હાજર રાખવી જોઈએ.

કિ૦—એ સિવાય બીજી કોઈ સ્ત્રીને ગર્ભિણી પાસે રાખવાની જરૂર ખરી કે ? જ્ઞા૦—હા, પ્રસવકાર્યમાં મદદ કરવા માટે ઘરની એક જે સ્ત્રીએને હાજર રાખવી જોઈએ. વળી જે સ્ત્રી પ્રસૂતાની વેદના જોઈએ બહી જાય, ગભરાઈ જાય તેને પ્રસૂતાની પાસે રહેવા દેવી નહિ.

કિં—સાધારણ વેદના અને કૃત્રિમ વેદના કોને કહે છે તે સારી રીતે સમજવો. જ્ઞા—સાધારણ વેદના મોટા જુસ્સા સાથે થવા માંડે છે. વળી જુસ્સો આવતી વખતે વેદના થાય ખરી, પરંતુ જુસ્સો સમાધિ ગયા પછી શાન્તિ મળે છે.

કિં—કૃત્રિમ વેદના થાય ત્યારે ગર્ભવતીને સ્તિકાગૃહમાં જવા દેવી કે? જ્ઞા—ના, ગર્ભવતીને આગળથી બહુ હિલચાલ કરવા દેવી નહિ. તેણે એક જ સ્થળે સૂઈ રહીને વિશ્રામ લેવો જોઈએ. કોઈ જાતનો હલકો રેચક પદાર્થ આપીને ઝાડો સાફ કરાવી લીધાથી લાભ થાય છે, કારણ કે ઘણી વખત એવું જોવામાં આવે છે કે ઝાડો સાફ નહિ થવાથી બારે વેદના ભોગવવી પડે છે.

કિં—હવે એક વાત એ પૂછવાની છે કે આગળ તમે કહ્યું કે ગર્ભવતી સ્ત્રીનું પેટ લચી પડવાથી બહુ કષ્ટ ભોગવવું પડે છે, તો તે વખતે શું કરવું જોઈએ? જ્ઞા—એક કપડાનો કકડા ખૂબ ઢીલો કરીને પેટ બાંધી દેવાથી વેદના નરમ પડે છે.

કિં—બાળક શું ગર્ભમાંથી પોતાની મેળે જ બહાર આવતું હશે કે? જ્ઞા—એ વિષયમાં અનેક પ્રકારના મતભેદો છે. કોઈ કહે છે કે બાળક સમ્પર્ણ મુદત વીત્યા પછી પોતાની મેળે જ બહાર આવવાનો પ્રયત્ન કરે છે. વળી કોઈ કોઈ કહે છે કે બાળક જૂખથી આકુળ બાકુળ થવાથી ગર્ભમાંથી બહાર આવવાનો પ્રયત્ન કરે છે. વળી કોઈ કોઈ તો એમ પણ કહે છે કે બાળક શ્વાસ લીધા વગર અકળાઈ જવાથી બહાર આવવાનો પ્રયત્ન કરે છે.

કિં—કોઈ કારણથી બહાર આવતાં બાળકને કશી ઈજા થતી હશે ખરી કે? જ્ઞા—યોગ્ય સમયે બહાર આવતાં જો કંઈ પણ ઈજા થાય તો બાળક મરી જાય છે.

કિં—કેવા કારણથી બહાર આવે તો ઇજા થાય ? જ્ઞા—પ્રસવદ્વાર અતિશય સાંકડું હોય તો બાળક સહેલથી બહાર આવી શકતું નથી, તેથી ધરીને પ્રસવવેદના બહુ જ થાય છે.

કિં—તે સિવાય બીજા કોઈ કારણથી પ્રસવવેદના વધારે થતી હશે કે ? જ્ઞા—અસ્વાભાવિક પ્રસવ થવાથી બહુ વેદના થાય છે, એટલું જ નહિ પણ તેથી બાળક અને પ્રસૂતા બન્નેના પ્રાણ અણી ઉપર આવી જાય છે. પ્રસવકાળે થતી વેદનાનો વિષય કાલે સમજાવીશ.

પ્રકરણ ૨૨ મું.

પ્રસવકાળે થતી વેદના.

કિં—બહેન ! પ્રસવકાળે થતી વેદના કેટલા વખતથી તે કેટલા વખત સુધી થતી હશે ? જ્ઞા—પ્રસવકાળની પીડા સામાન્ય રીતે બેથી અઢાર કલાક સુધી થાય છે.

કિં—પહેલા બાળકના પ્રસવ વખતે જેટલી વેદના થાય છે, તેટલી જ વેદના તે પછીનાં બીજાં બાળકો જન્મતી વખતે પણ થતી હશે કે ? જ્ઞા—એટલું ધ્યાનમાં રાખવું કે સ્ત્રીજાતિને જેમ જેમ વધારે બાળકો જન્મતાં જાય, તેમ તેમ વેદના ઓછી થતી જાય છે.

કિં—છોકરો કે છોકરી જન્મે તો તેમાં શું કાંઈ ઓછા વત્તી વેદના થતી હશે કે ? જ્ઞા—હા, કોઈ કોઈ કહે છે કે છોકરો કે છોકરી જન્મવાથી વેદના ઓછીવત્તી થાય છે, એટલે પુત્રનો જન્મ થતી વખતે જેટલી વેદના થતી હોય, તે કન્યાના પ્રસવ વખતે થતી વેદના કરતાં લગભગ એક કલાકને ચાર મિનિટ વધારે લગાય છે.

કિં—બીજાં ક્યાં ક્યાં કારણોથી વેદના ઓછીવત્તી થતી હશે ?

શા૦—બાળકના શરીરની રચના પ્રમાણે વેદના ઓછીવત્તી થાય છે. કોઇ કોઇ બાળક પ્રસવને વખતે સાડી છવીસ ઈંચ લાંબુ હોય છે.

કિ૦—એ સધળાં બાળકોનો જન્મ આપનારી માતાનું વજન કેટલું થતું હશે? શા૦—પ્રસવની વખતે ગર્ભવતી સ્ત્રીનું વજન કરતાં તે એ મણુ ને બાર શેર માલૂમ પડ્યું હતું.

કિ૦—પ્રસવવેદના શરૂ થયા પહેલાં શું કાંઈ લક્ષણો દેખાવાથી તે જાણી શકાતું હશે? શા૦—હા, પ્રસવવેદના થવાનો આરંભ થતાં પહેલાં એક દિવસ અગાઉથી ગર્ભવતીનો ચહેરો કાંઈક સુંદર દેખાય છે, શરીરનો રંગ ઉજ્જવળ થાય છે અને તે વધારે પ્રમાણમાં શ્વાસ લે છે. પ્રસવની વેદના થવાનો આરંભ થયા પહેલાં એક દિવસ અથવા દસબાર કલાક અગાઉથી બાળક ગર્ભવતીના પેટના નીચેના ભાગમાં નમી પડે છે.

કિ૦—એથી કાંઈ ગર્ભણીને દુઃખ થતું હશે? શા૦—કેમ, બૂલી ગઈ કે? અગાઉ મેં તને કહ્યું હતું કે તેથી મૂત્રાશયમાં ભાર થાય છે અને તેથી કરીને વારંવાર પેસાળ કરવાની ઇચ્છા થાય છે.

કિ૦—એ પ્રમાણે બાળક પેડુમાં નમી પડવાથી પ્રસવના સંબંધમાં શું કાંઈ જાણી શકાય છે? શા૦—હા, કેમ જાણી ન શકાય? એ જ પ્રસવ થવાનું મુખ્ય અને પહેલું લક્ષણ છે.

કિ૦—એ પ્રમાણે બાળક પેડુમાં ઉતરી પડ્યા પછી બીજું કોઈ લક્ષણ દેખાતું હશે ખરૂં? શા૦—હા, એ વખતથી સ્ત્રીના પ્રસવદ્વારમાંથી એક પ્રકારનો પાણી જેવો પદાર્થ નીકળવા માંડે છે અને તેથી કરીને એ સધળો ભાગ બીજાઓ સહે છે. વળી જો એની સાથે જરા જરા લોહીનો ભાગ દેખાવા માંડે તો સ્ત્રી સારી રીતે સમજી જાય કે પ્રસવવેદના શરૂ થવાનો વખત નજીક આવી પહોંચ્યો છે. ત્યારપછી ઘણું

કરીને ઘૂસત જ એક પ્રકારની વેદના થવા માંડે છે.

કિં—ખીજ કોઈ જાતનાં લક્ષણો દેખાવાથી પ્રસવવેદના જાણી શકાતી હશે ખરી કે ? જ્ઞા૦—હા, બન્ને પગ ઠંડા પડી જાય છે, વળી મોઢામાંથી એક પ્રકારનું પાણી છુટે છે અને ઉલટી થવાનો ભાવ થાય છે.

કિં—મોઢામાંથી પાણી છુટવાથી શું કાંઈ નુકસાન થતું હશે ? જ્ઞા૦—ના, કોઈ જાતનું નુકસાન થતું નથી, પરંતુ તે ગર્ભવતીને અશક્ત કરી નાંખે છે. પ્રસવ થયા પછી પાણી છૂટતું બંધ થઈ જાય છે.

કિં—પ્રસવવેદના થતી વખતે ગર્ભવતીએ શું કરવું જોઈએ ? જ્ઞા૦—એ વખતે તેણે ઘરની અંદર ઘણી જ ધીમાશથી આમતેમ રહેવું એટલે ટેહલવું જોઈએ. સૂઈ રહેવું—પડી રહેવું સારું નહિ.

કિં—જો કદિ વધારે વખત સુધી પ્રસવવેદના ટકી રહે તો શું વેદનામાં કાંઈ ફેરફાર થતો હશે ? જ્ઞા૦—હા, જો એ વખતે ગર્ભવતી એક જ પ્રકારની સ્થિતિમાં રહે તો પગમાં અને જાંઘમાં કંપ છૂટે છે. એથી જાણી શકાય છે કે પેટમાં બાળક ચલનવલન કરે છે.

કિં—ગર્ભવતી સ્ત્રીની પાસે પ્રસવવેદનાને વખતે તેના સ્વામીને આવવા દેવો કે કેમ ? જ્ઞા૦—ઘણું કરીને પાસે ન આવવા દેવો એમાં જ લાભ છે, કારણકે સ્ત્રીનું દુઃખ જોઈને તેનું મન ઘણું ખરાબ થઈ જાય છે; તોપણ પ્રસવ થયા પછી પાસે આવીને આરોગ્ય સંબંધી અને બાળક સંબંધી બે ચાર વાતો મધુર વાણીથી કરે તો સારું, તેથી કરીને પ્રસૂતાની વેદના કેટલેક અંશે શાન્ત થાય છે.

કિં—સઘળી ગર્ભવતી સ્ત્રીઓને શું એક જ નિયમથી વેદના થતી હશે ? જ્ઞા૦—ના, પ્રથમ પ્રસવને વખતે જોટલું કષ્ટ સહન કરવું પડે છે, તેટલું કષ્ટ ત્યારપછીના પ્રસવ વખતે સહન કરવું પડતું નથી. વળી કોઈ કોઈને તો પહેલાં વાર વધારે કષ્ટ પડતું નથી, પરંતુ ખીજ અથવા ત્રીજ વખત વધારે કષ્ટ પડે છે.

કિં—તમારું કહેવું હવે હું બરાબર સમજી ગઈ. કોઈ પણ સ્ત્રી અકસ્માત બાળકનો પ્રસવ કરતી નથી. વળી વેદના વગેરે લક્ષણોમાં પણ એક પછી એક એમ જેમ જેમ વખત જતો જાય છે, તેમ તેમ તેમાં ફેર પડતો જાય છે. જ્ઞા૦—હા તારું કહેવું બરાબર છે. ગર્ભવતીની પ્રથમ અવસ્થામાં બાળક પેડુમાં નીચે ઉતરી પડે છે, ત્યારપછી બીજી અવસ્થામાં પ્રસવદ્વારમાંથી પાણી જેવા પદાર્થની સાથે લોહી પડતું દેખાય છે, અને તે પછી ત્રીજી અવસ્થામાં બાળકનું માથું બહાર આવે છે.

કિં—આ તમે જે ત્રણ પ્રકારની અવસ્થા કહી સંભળાવી, એમાંની કયું અવસ્થામાં વેદના વધારે વાર સુધી ટકી રહે છે ? જ્ઞા૦—પહેલી અવસ્થામાં વધારે વાર સુધી વેદના થતી જોવામાં આવે છે.

કિં—પ્રસવ વેદનાની બીજી અવસ્થામાં શું કરવું ઉચિત છે ? જ્ઞા૦—તે વખતે બિછાનામાં સૂઈ રહેવું ઉચિત છે અને ત્રીજી અવસ્થામાં પ્રસવ થાય છે, માટે સૂતાં સૂતાં પ્રસવ કરવો લાભકારક છે. વળી એ વખતે ઘણી જ સહનશીલતા રાખીને કष्ट સહન કરવું જોઈએ.

કિં—પ્રસવવેદના શું માત્ર પેટ અને જાંઘોમાં જ થતી હશે કે ? જ્ઞા૦—કોઈ કોઈ કહે છે કે એ પ્રકારની વેદના થતી જોવામાં આવે છે; એક પ્રકારની વેદના પીઠમાં થાય છે અને બીજા પ્રકારની પેટમાં થાય છે. પીઠમાં વેદના થાય તો સૂચાણીએ પીઠ જોરથી પકડી રાખવી જોઈએ, અથવા તકીઓ ટેકાવી દેવો જોઈએ; તેથી પ્રસૂતાને આરામ મળે છે.

કિં—પેટમાં વેદના થાય તો શું કરવું ? જ્ઞા૦—પેટને પણ સૂચાણીએ ધીમેથી પકડી રાખવું જોઈએ. એથી વેદના પણ ઓછી થશે અને પ્રસવ કરવામાં મદદ મળશે.

કિં—એ અવસ્થામાં ગર્ભવતીએ શું કરવું જોઈએ ? જ્ઞા૦—આંખો બંધ કરી છાત્રુંમાં શાંત રીતે પડી રહેવું.

કિં—સધળા દેશોમાં શું સૂતાં સૂતાં પ્રસવ થતો હશે કે ? જ્ઞા૦—
ના, જુદા જુદા દેશોમાં જુદી જુદી રીતે પ્રસવ થાય છે. કોઈ દેશમાં
પ્રસૂતા ચત્તી સૂતાં સૂતાં પ્રસવ કરે છે, કોઈ દેશમાં ઊભાં ઊભાં પ્રસવ
કરે છે, કોઈ દેશમાં ગોઠણુભર બેસીને પ્રસવ કરે છે, કોઈ દેશમાં એક
જાતની ખુરશી ઉપર બેસીને પ્રસવ કરે છે; વળી કોઈ કોઈ દેશોમાં તો
પ્રસૂતા એક પડખાભર સૂઈને બાળકનો પ્રસવ કરે છે.

કિં—પ્રસવતી વખતે જે ચાર પાંચ ધરની સ્ત્રીઓ ટોળે વળીને
આવે છે, તે શું સાઈ કહેવાય ? જ્ઞા૦—ધણી સ્ત્રીઓ ભેગી થઈને ગર-
બડ મચાવી મૂકે તે સાઈ નહિ. તેથી પ્રસૂતાનું મન ખરાબ થઈ જાય
છે. તે વખતે તો માત્ર એક સૂચાણી અને પ્રસવ કામમાં મદદ કરનારી
એક બીજી સ્ત્રી, એમ બે ત્રણ સ્ત્રીઓએ રહેવું જોઈએ.

કિં—એ વખતે શું પ્રસૂતાનું મન ખડુ ચાંચળ હોય છે ? જ્ઞા૦—
હા, તેથી કરીને એ વખતે બહાદુરીની અને આનંદની એક બે વાતો
સંભળાવવી ખરી, પરંતુ તે પણ બહુ ધીરે ધીરે કરવી.

કિં—ત્યારે તો એટલું ખાસ ધ્યાનમાં રાખવું કે પ્રસવ વખતે
પ્રસૂતાને જેથી મનમાં ભય ઉત્પન્ન થાય એવી વાત તો બિલકુલ કરવી
જ ન જોઈએ. પ્રસવવેદનાના કણ્ઠી જે વાત તમે કરી, તે કદાચ પ્રસવ
પછી પણ થતું હશે કે ? જ્ઞા૦—ઓહો ! ઇશ્વરની કેવી અદ્ભુત લીલા
છે કે સન્તાનનો પ્રસવ થયા પછી એ સધળું દુઃખ પ્રસૂતા તુરત જ
વિસરી જઈને બાળક પ્રત્યે કેવી સ્વર્ગીય માયા રાખે છે ! પ્રસવકાળે
એટલું એટલું કદ, એટલી એટલી પીડા પ્રસૂતા ભોગવે છે, પરંતુ જેમ
સળગતા અગ્નિમાં પાણી પડવાથી અગ્નિ શાંત પડી જાય છે, તેવી જ
રીતે સોનાના ચાંદ જેવું તેના બાળકનું મોહું જુએ છે કે તુરત જ
પ્રસૂતાનું સધળું કદ શાન્ત થઈ જાય છે !

પ્રકરણ ૨૩ મું.

પ્રસવનો સમય અને વેદના થવાનું કારણ.

કિં—આપની પાસેથી અનેક નવી નવી વાતો સાંભળવાથી મને ઘણો ઉપદેશ મળ્યો છે, પરંતુ ગર્ભ ધારણ થયા પછી કેટલે દિવસે પ્રસવ થાય છે, એ વાત તો તમે મને સમજાવી નહિ ! જ્ઞા૦—સાંભળ, જે દિવસે ઋતુ બંધ થાય, તે દિવસથી પાછલી બાળુના ત્રણ મહિના બાદ કરતાં બાકી જે મુદત રહે, તેમાં સાત દિવસ ઉમેરવાથી જે મુદત આવે તે જ મુદતે—આવતા વરસે તે જ મહિને અને તે જ દિવસે અથવા બરાબર બસો એંસી દિવસે પ્રસવ થશે એમ જાણવું.

કિં—તે કુચી હું બરાબર સમજી શકી નહિ. જ્ઞા૦—ધારો કે કોઈ એક સ્ત્રીને માધ મહિનાની સુદ બારસે ઋતુ બંધ થઈ ગયું છે. હવે હિસાબ કરીને ત્રણ મહિના બાદ કરી દે. માધ મહિનાની સુદ બારસથી ઉલટી બાળુએ ત્રણ માસ બાદ કરતાં કાર્તિક માસની સુદ બારસ આવે. હવે તેમાં સાત દિવસ ઉમેરી દે એટલે કાર્તિક માસની વદ ચોથ થાય, એટલે આવતા કાર્તિક માસની વદ ચોથે અથવા બસો એંસી દિવસ પછી પ્રસવ થશે એમ જાણવું.

કિં—ત્યારે આપણા દેશમાં બધા કહે છે કે દસ માસ અને દસ દિવસ થયા વગર સંતાન જન્મે નહિ, એ વાત તો ખોટી ના ? જ્ઞા૦—ખોટી કેમ ? કેલેન્ડર પ્રમાણે અને ચાંદ્ર માસ પ્રમાણે ગણતાં તફાવત પડે છે. અઠાવીસ દિવસનો ચાંદ્ર માસ થાય છે અને નવ ચાંદ્ર માસે બસો આવત દિવસ થાય છે. એ હિસાબે ગણતાં બસો એંસી દિવસે અથવા ચાલીસ અઠવાડીયાં અથવા દસ ચાંદ્ર માસે બાળકનો પ્રસવ થાય છે.

કિં—ત્યારે શું ચાંદ્ર માસનાં ચાલીસ અઠવાડીઆં અથવા બસો એંસી દિવસે સન્તાન જન્મે છે ? જ્ઞા૦—હા, તેમ જ.

કિં—એવું પણ સાંભળવામાં આવે છે કે નિયમિત સમય વીતી ગયા પછી પણ ધણી સ્ત્રીઓને પ્રસવ થાય છે. જ્ઞા૦—હા, પણ તેની સંખ્યા બહુ થોડી હોય છે. એમ તો એવું પણ સાંભળવામાં આવ્યું હતું, કે એક સ્ત્રીએ ત્રણસો અગ્યાર દિવસે બાળકનો જન્મ આપ્યો હતો, વળી એક બીજી સ્ત્રીને બસો નેવુ દિવસે બાળકનો પ્રસવ થયો હતો.

કિં—એથી પણ વધારે દિવસે કોઇ પ્રસવ કરતું નહિ હોય ના ?

જ્ઞા૦—એક સુપ્રસિદ્ધ ડાકતર* કહે છે કે તેણે એક સ્ત્રીને ચારસો છપ્પન દિવસે બાળકનો પ્રસવ કરતાં જોયું છે. વળી એક વિદ્વાન ડાકતર* કહે છે કે તેણે કોઇ કોઇ સ્ત્રીઓને ત્રણસો છત્રીસ દિવસે, કોઇ કોઇ સ્ત્રીઓને ત્રણસો બત્રીસ દિવસે, કોઈ કોઈ સ્ત્રીઓને ત્રણસે છત્રીસ દિવસે વળી કોઇ કોઇને ત્રણસો આગણીસ દિવસે પણ પ્રસવ થતાં જોયો છે.

કિં—ત્યારે કયો હિસાબ ખરો માનવો ? જ્ઞા૦—પ્રથમ જે હિસાબ કહ્યો તે જ ખરો છે. સ્ત્રીઓનો મોટો જયો જે નિયમે પ્રસવ કરે છે, તે જ નિયમ ખરો કહેવાય, પરંતુ જે ચાર સ્ત્રીઓના સ્વતંત્ર નિયમને નિયમ ગણી શકાય નહિ.

કિં—શા કારણથી ગર્ભ દશ અગ્યાર માસ સુધી રહેતો હશે ?

જ્ઞા૦—જે સઘળાં બાળકો યોગ્ય વખતે ગર્ભમાં સંપૂર્ણ રીતે પરિપક્વ થતાં નથી, તે સઘળાં બાળકોને જન્મતાં વધારે વિલંબ થાય છે.

કિં—કોઇ કોઇ કહે છે કે બાળક વધારે દિવસ સુધી ગર્ભમાં રહે તો ખુબ મોટું થાય છે, શું તે વાત સાચી ? જ્ઞા૦—જે કે એક જે કારણથી બાળક મોટું થતું જોવામાં આવે છે, પરંતુ સાધારણ બાળક

જેવડા આકારનું હોય તેવડું જ રહે છે. વધારે દિવસ સુધી ગર્ભમાં રહે તોપણ તેવડું જ હોય છે.

કિં—તમે હમણાં કહ્યું કે યોગ્ય વખતે સન્તાનને સંપૂર્ણ આકાર પ્રાપ્ત ન થાય તો વધારે દિવસ સુધી ગર્ભમાં રહે છે, પરંતુ શા કારણથી એ પ્રમાણે થાય છે, એ તો કાંઈ કહ્યું નહિ. જ્ઞા૦—ગર્ભની દુર્બળતાને લીધે સન્તાન યોગ્ય સમયે વધી શકે નહિ. ગર્ભવતીનું આરોગ્ય સાફ રહે તો કોઈ જાતની ગરબડ થતી નથી. પ્રથમ મેં તને કહ્યું તો છે કે સગર્ભાવસ્થામાં જેટલા પ્રમાણમાં સંભાળ રાખી હોય તેટલા જ પ્રમાણમાં પ્રસવકાળે સરળતા થઈ પડે છે.

કિં—તે વાત તો સમજી, પરંતુ પહેલી વારના જ પ્રસવમાં વધારે વિપત્તિ આવી પડે છે કે ત્યારપછીના જે જે પ્રસવકાળ આવે છે તેમાં વધારે વિપત્તિ આવી પડે છે? જ્ઞા૦—ખડુધા જેવામાં આવે છે કે ખીજા બધા પ્રસવકાળ કરતાં પહેલી વારના પ્રસવમાં જ ખમણી વિપત્તિ આવી પડવાનો સંભવ રહે છે.

કિં—કેટલા વરસની હિમ્મરે પ્રસવ થાય તો વિપત્તિ આવી પડવાનો સંભવ ન રહે? જ્ઞા૦—ધણું કરીને પચીસ વરસની હિમ્મરે સન્તાનનો પ્રસવ થવાથી કોઈ જાતની વિપત્તિ નડતી નથી.

કિં—ત્યારે તો પચીસ વરસ પછી જેટલું મોડું બાળક જન્મે તેટલું લાભદાયક ખરું ના? જ્ઞા૦—ના, તે મોટી ભૂલ છે; જેમ પચીસ વરસની પહેલાં બાળકનો પ્રસવ થાય તો વિપત્તિ આવી પડવાનો સંભવ રહે છે, તેમ જ પચીસ વરસ પછી જેટલું વિલમ્બે બાળક જન્મે તેમાં પણ તેટલી જ વિપત્તિ આવી પડવાનો ભય રહે છે.

કિં—ત્યારે તો કોઈ પણ રીતે સ્ત્રીઓનો ઉદ્ધાર જ નહિ, એમ કહેાને! જ્ઞા૦—એમ કેમ? સ્ત્રીઓમાં સન્તાન ઉત્પન્ન કરવાની જેટલી

સહનશીલતા વૃદ્ધિ પામે છે, તેટલી જ સહેલાઈથી પ્રસવ પણ થાય છે.

કિં—સન્તાન ઉત્પન્ન કરવાની સહનશીલતાનો નાશ થવાથી શું કાંઈ જાતનો ભય ખરો કે ? જ્ઞા૦—હા; સન્તાન ઉત્પન્ન કરવાની શક્તિ જેટલી ઘટી જાય, તેટલી જ વિપત્તિ આવી પડવાનો ભય રહે છે.

કિં—પુત્ર કે પુત્રીના સંબંધમાં શું કાંઈ આપત્તિ આવતી હશે ખરી કે ? જ્ઞા૦—કોઈ એક મહાન પંડિત કહે છે કે:—પુત્ર કે પુત્રીના જન્માનુસારે પ્રસવમાં ઓછાવત્તી આપત્તિ આવે છે. જે સધળી સ્ત્રી-ઓને માત્ર પુત્રો જ જન્મે, તેઓનાં સન્તાનોમાં બાળકનો ઘણો ભાગ મૃત્યુ પામે છે.

કિં—શા કારણથી પ્રસવકાળે બાળકનું મૃત્યુ થતું હશે ? જ્ઞા૦—તેનાં અનેક કારણો છે; તેમાંનું પ્રસવવેદનાનું લંબાણ એ બાળકોનાં મૃત્યુનું મુખ્ય કારણ છે એમ જાણવું.

કિં—ત્યારે તો સ્વાભાવિક પ્રસવ એ જ બાળકોના પક્ષમાં હિત-કારક છે, કેમ એમ જ ના ? જ્ઞા૦—માત્ર બાળકના જ પક્ષમાં કેમ ? પ્રસવ કરનારી સ્ત્રીના પક્ષમાં પણ લાભકારક છે.

કિં—ઓહો ! ત્યારે તો પ્રસવનું કાર્ય ઘણું મુશ્કેલીભર્યું છે ને શું ? જ્ઞા૦—હા, તે કાંઈ જેવી તેવી મુશ્કેલીભર્યું નહિ, પરંતુ પ્રસૂતા બાળકનો પ્રસવ કર્યા પછી નવો અવતાર ભોગવે છે, એમ પણ કહી શકાય ખરું.

કિં—હા, એમાં તે સન્દેહ શો હોઈ શકે ? પ્રસવકાળે જેવા કઠણ વિષયોને લોકો ઉપયોગી વિષયો ધારીને સારી રીતે સમજી લેતા હોય, તો તેઓને એ ભયંકર દુર્ઘટનામાં સપડાવું પડે નહિ. જ્ઞા૦—જો કદી સપડાવું પડે તોપણ તે ઘણું જ થોડું, પરંતુ અશ્વસની વાત એ છે કે ઘણી વખત બિચારી અચાન જીવાન સ્ત્રીઓ પોતાને

હાથે કરીને જ નાના પ્રકારની વિપત્તિઓને બોલાવી લાવે છે. કેટલીક મૂર્ખ સૂચાણીઓ કૃત્રિમ પ્રસવવેદનાને ઓળખી નહિ શકવાથી ઘણી સ્ત્રીઓને મારી નાંખે છે !

કિં—તમારું કહેવું હું બરાબર સમજી શકતી નથી. જ્ઞા—તું એમ ધાર કે કોઈ એક ગર્ભવતી સ્ત્રીને પ્રસવની ખરી વેદના થતી નથી, પરંતુ કૃત્રિમ એટલે ખોટી વેદના થવા માંડી છે; એવામાં તુરત સૂચાણી સૂતિકાગૃહમાં પ્રસૂતાની પાસે જઈને બાળકનો પ્રસવ કરાવવાના પ્રયત્નો કરે તો તેથી બાળક અને પ્રસૂતા એ બન્નેનું મરણ નીપજે છે.

કિં—લોકોને વળી એમ પણ બોલતાં સાંભળવામાં આવે છે કે પ્રસૂતાને પ્રસવ કરતાં બહુ કષ્ટ પડે, તો સૂચાણી તે વખતે હાથ ધાલીને બાળકને બહાર કાઢે છે, તે શું સારું કહેવાય ? જ્ઞા—તે પણ બહુ ખરાબ. પ્રસવદ્વારની અંદર હાથ ધાલીને બાળકને બહાર કાઢવાના પ્રયત્નો કરવા તેથી વળી બીજી દુઃખદાયક વિપત્તિ કંઈ હોઈ શકે ?

કિં—ત્યારે શું બિલકુલ હાથ ધાલીને બાળકનો પ્રસવ કરાવવો જ નહિ જોઈએ ? જ્ઞા—એમાં એક વાત એ છે કે પ્રથમ કોઈએ પ્રસવદ્વારમાં હાથ નાંખવો જ નહિ. તોપણ જો કદી જોવામાં આવે કે કેમે કરીને બાળકનો પ્રસવ થતો નથી, તો બહુ જ ડાહી અને અનુભવી સૂચાણીએ ઘણી જ સંભાળપૂર્વક હાથનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. ઘણી વખત એવા દાખલા મારા જોવામાં આવ્યા છે કે લોકો જાણ્યા વગર ઘણી બાબતોમાં સત્યાનાશ વાળી દે છે.

કિં—હા, તમારું કહેવું બરાબર છે. આ સઘળો અત્યંત ઉપયોગી વિષય સમજ્યા વિના દેશમાં જે સત્યાનાશ વળે છે, તે વાતનો ખ્યાલ કરતાં હૃદય ચિરાઈ જાય છે. જ્ઞા—જેટલી સ્ત્રીઓ કષ્ટ ભોગવીને મરે છે, તેના કરતાં સેંકડોગણું મરણ તે કષ્ટો નિવારણ કરવાના અયોગ્ય

પ્રયત્નો કરવાથી થાય છે. હા, વળી એક વાત એ પણ ધ્યાનમાં રાખજો કે, ગર્ભવતીને કોઈ જાતની વેદના થાય તો ખુબ વિદ્વાન, દીર્ઘદર્શી, અનુભવી અને ડાહ્યા વૈદ્ય કે દાકતર પાસે ઔષધોપચાર કરાવવા, અનાડી અને ઊંઘવૈદ્યો પાસે કદિ પણ ઔષધોપચાર કરાવવા નહિ.

કિ૦—વળી સાથે એ પણ યાદ રાખવું કે વહેલો પ્રસવ કરાવવાને માટે કદિ જોર કરીને કાંઈ પણ પ્રયત્નો કરવા નહિ. જ્ઞા૦—હા, જેમ ધનુષ્યમાંથી બાણ છૂટે તેવી રીતે બાળક ગર્ભમાંથી પોતાની મેજે બહાર પડે છે, જોર કરવાથી તો સત્યાનાશ વળી જાય છે.

પ્રકરણ ૨૪ મું.

પ્રસવ થયા પછી પ્રસુતા પ્રત્યે રાખવી
જોઈતી સંભાળ.

કિ૦—જ્ઞાનવતી બહેન ! પ્રસવ થયા પછી પ્રસુતા પ્રત્યે કેવી સંભાળ રાખવી જોઈએ તે વિષે આજે સમજાવો. જ્ઞા૦—પ્રસવ થયા પહેલાં ગર્ભિણી પ્રત્યે જેવી સંભાળ રાખવી જોઈએ તેવી જ સંભાળ પ્રસવ થયા પછી પ્રસુતા પ્રત્યે પણ રાખવાની જરૂર છે. બાળકનો પ્રસવ થયા પછી લગભગ એક કલાક સુધી તો પ્રસુતાને વિશ્રાન્તિ આપવાની જરૂર છે. બચંકર રક્તસ્રાવ થઈને પ્રસુતાને બહુ દુર્બળ કરી મૂકે, એ સમયે બહુ ચલનવલન કરવાથી બચંકર પરિણામ નીપજે છે. એ વખતે સૂચાણીએ થોડા થોડા સમયને અંતરે પ્રસુતાનાં ગંદાં વસ્ત્ર બદલી નાંખવાં જોઈએ. એક કલાક સુધી એ પ્રમાણે વિશ્રાન્તિ આપવી. એ વખતે પ્રસુતાના બંને પગો જે સ્થિતિમાં હોય

તે જ સ્થિતિમાં રખાવવા. એક બે કલાક પછી બિછાનાની એક બાજુ-એથી બીજી બાજુએ સરી જઈને સૂવું.

કિ૦—શું પ્રસુતાએ જાતે સરી જઈને બિછાનાની બીજી બાજુએ સૂવું ? જ્ઞા૦—તેની જાતે સરવા દેવાય ? પ્રસુતાને તેની જાતે તો કોઈ પણ પ્રકારે તેનાં અવયવોને ચલવલન કરવા દેવાં જ નહિ. તેને તો જે સ્થિતિમાં સૂતી હોય, તે જ સ્થિતિમાં શાન્ત રીતે સૂઈ રહેવા દેવી.

કિ૦—ત્યારે કેવી રીતે તેને બિછાનાની બીજી બાજુએ સૂવરાવવી ? જ્ઞા૦—એક સ્ત્રીએ પ્રસુતાનું માથું પકડવું અને બીજી સ્ત્રીએ તેના બંને પગ પકડીને આસ્તે આસ્તે તેને ખસેડીને સૂવરાવવી.

કિ૦—બાળકનો પ્રસવ થયા પછી પ્રસુતા ખડું દુઃખ જાય છે, તેથી તેની સારવાર કરવામાં બહુ કાળજી રાખવાની જરૂર છે, કેમ નહિ ? જ્ઞા૦—હા, પ્રસવ થયા પછી કોઈ કોઈ પ્રસુતાને કંપ થતો જોવામાં આવે છે. તે વખતે કોઈ યોગ્ય લેપ વગેરે શરીરે લગાડવાથી લાભ થાય છે.

કિ૦—ત્યારે પ્રસુતાનું શરીર ખૂબ ગરમ રાખવાની જરૂર ખરી કે ? જ્ઞા૦—એની અંદર એક વાત એ પણ ધ્યાનમાં રાખવાની જરૂર છે કે પ્રસુતાનું શરીર ગરમ કપડાં ઢાંકીને વધારે ગરમ રાખવાથી રક્તસ્રાવ વધારે પ્રમાણમાં થઈને મૂર્છા આવવાનો ભય રહે છે.

કિ૦—ત્યારે પ્રસુતાના શરીરપર કેટલી ક્ષણ સુધી ગરમ કપડાં ઢાંકી રાખવાથી લાભ થાય છે ? જ્ઞા૦—પ્રસુતાનું શરીર ગરમ થાય એટલે તેના શરીર ઉપરનાં ગરમ કપડાં કઢાડી નાંખવાં જોઈએ, પરંતુ જો તેના બંને પગ ઠંડા જણાય, તો તે ગરમ કપડાંથી ઢાંકી રાખવામાં લાભ છે. પ્રસુતા ઉપરનું ગંદું વસ્ત્ર તુરત જ બદલી નાંખવાનું સ્વાસ્થ્યને નિરંતર ધ્યાનમાં રાખવું જોઈએ.

કિં—પ્રસવ થયા પછી પ્રસુતાને ખાવા પીવામાં કંઈ કંઈ ચીજો આપીએ તો લાભ થાય? જ્ઞા—તે વખતે હલકો ખોરાક ખાવા આપવામાં લાભ છે, ચોખ્ખા તે માટે ઉત્તમ પદાર્થ છે, પરંતુ એ ધ્યાનમાં રાખવું કે તેને માટે બનાવેલો ખોરાક બહુ ગરમ અથવા બહુ ઠંડો હોવો ન જોઈએ. પ્રસવ થયા પછી પ્રસુતાને ખૂબ ગરમ ખોરાક નો ખાવા દેવામાં આવે, તો રક્તસ્રાવ વધારે પ્રમાણમાં થાય અને જો તદ્દન ઠંડો ખોરાક ખાવા દેવામાં આવે તો કંપ થવાનો ભય રહે છે. એટલા માટે સહેજસાજ ગરમ ખોરાક ખાવા આપવો લાભકારક છે.

કિં—હા, હવે હું બરાબર સમજી. વાર, તમે એક વખત કહેતાં હતાં કે પ્રસવ થયા પછી પ્રસુતાનું પેટ બાંધવું જોઈએ, કિન્તુ કેવી રીતે તે બાંધવું તે કહો જોઈએ. જ્ઞા—એક લાંબો લુગડાનો કકડો કે જે પેટની આસપાસ પહોંચી વળે, એવો મોટો કકડો પેટની આસપાસ બહુ જ સંભાળપૂર્વક ધીમેથી બાંધી દેવો અને એ બાંધતાં પહેલાં ખીજ એ ત્રણ લુગડાના નાના કકડા પેટ ઉપર જે જગ્યાએ ગર્ભાશય આવેલું હોય, તેના ઉપર મૂકી દેવા, એ પ્રમાણે પાટો બાંધવો. પાટો ખૂબ ખેંચીને બાંધવો નહિ, પરંતુ પોચો બાંધવો. જો કદાચ તે ઢીલો પડી જાય તો ફરીથી બાંધવો. પેટ પાટો બાંધવાથી પ્રસુતાને બહુ આરામ મળે છે, રક્તસ્રાવ થતો બંધ થઈ જાય છે અને પેટનો આકાર પ્રથમના જેવો—મૂળરૂપ બની જાય છે. જે સ્ત્રીઓ ઝાઝાં સન્તાનો પ્રસવ કરે છે, તેઓને પ્રસવ થયા પછી જો તેમનાં પેટ બાંધી દેવામાં ન આવે તો તેમનાં પેટ ઝોળીના જેવાં લચી પડે છે, તેથી તે બહુ ખરાબ દેખાય છે.

કિં—વાર, પ્રસવ થયા પછી પ્રસુતાના ખાટલા નીચે અગ્નિ

નાંખવાનો જે રિવાજ છે, તે સારો છે કે નરસો ? જ્ઞા૦—એમાં એક વાત ધ્યાનમાં રાખવાની એ છે કે શિયાળાની ઋતુમાં વધારે પ્રમાણમાં અગ્નિ રાખવાથી પ્રસુતાને લાભ થાય છે, પરંતુ ગ્રીષ્મ ઋતુમાં એટલો બધો અગ્નિ રાખવાની જરૂર હોતી નથી. ગરમીના વખતમાં એટલે ગ્રીષ્મ ઋતુમાં વધારે પ્રમાણમાં અગ્નિ રાખવાથી સૂતિકાગૃહની હવા ગરમ થઈ જાય છે. સૂતિકાગૃહની હવા ગરમ થઈ જવાથી પ્રસુતા અને બાળક એ બંનેને નુકસાન થવાનો ભય રહે છે. સૂતિકાગૃહની અંદર તાજી હવાની આવજ થઈ શકે એટલા માટે ગૃહનાં બારી બારણાં ખુલ્લાં રાખવાથી કશું નુકસાન થતું નથી. બાળકને સેક દેવા માટે જે અગ્નિ રાખવામાં આવ્યો હોય, તેમાં ધૂમાડો બિંદુલ થવો ન જોઈએ, તે ખાસ લક્ષમાં રાખવું જોઈએ.

કિ૦—હા, ખરી વાત છે. ધૂમાડાથી જ્યારે સાધારણ માણસોની આંખોને પણ કષ્ટ ઉત્પન્ન થાય છે, તો પછી પ્રસુતાને અને બાળકને કષ્ટ ભોગવવું પડે તેમાં નવાઈ જ શી ? પ્રસુતાને અને બાળકને કોઈ પણ પ્રકારનું નુકસાન ન થાય એવો ધૂમાડો વિનાનો અગ્નિ મૂકવો જોઈએ. જ્ઞા૦—હા, હવે તું સમજી. પ્રસુતાને બાળકનો પ્રસવ થાય ત્યારથી સૂતિકાગૃહને તદ્દન નિસ્તબ્ધ અને શાન્ત રાખવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. જે કોઈ પણ પ્રકારની ગરબડ ન થાય તો જ પ્રસુતાને સારી નિદ્રા આવે છે. એ સમયે જે સારી નિદ્રા આવે તો પ્રસુતાની દુર્બળતાનો નાશ થઈ જાય છે અને બળતી વૃદ્ધિ થાય છે. એટલા માટે સૂતિકાગૃહની અંદર સૂચાણી સિવાય બીજી કોઈ પણ સ્ત્રીએ રહેવું ઉચિત નથી. ઝાઝી સ્ત્રીઓ ભેગી થાય તો પ્રસુતાની નિદ્રાને નુકસાન પહોંચે છે. કહેવાનું તાત્પર્ય એટલું કે પ્રસવ થયા પછી પંદર દિવસ સુધી સૂતિકાગૃહની અંદર કોઈ પણ પ્રકારની જરા પણ ગરબડ અથવા ઘોંઘાટ થવા દેવો જોઈએ નહિ.

કિ૦—વારૂ, મુખ્ય ધ્યાનમાં એ રાખવું કે પ્રસુતાને બાળકનો પ્રસવ થયા પછી જેમ બને તેમ સારી નિદ્રા આવે એવા પ્રયત્નો કરવા. પરંતુ તે વખતે પ્રસુતાને પીસાળ કરવો હોય તો શું કરવું ? જ્ઞા૦—કોઈ કોઈ કહે છે કે નિદ્રા લેતાં પહેલાં પીસાળ કરીને પછી જ નિદ્રા લે, તો સારી નિદ્રા આવે, પરંતુ તે વખતે પીસાળ ન કરે તો પણ કશું નુકસાન થતું નથી. જે કદિ પીસાળ કરવાની જરૂર જણાય તો જ પીસાળ કર્યા પછી સૂઈ રહેવાથી સારી નિદ્રા આવી જાય છે; પરંતુ પ્રત્યેક પ્રસુતાએ એ ખાસ ધ્યાનમાં રાખવું કે એ અવસ્થામાં કદિ પણ બિછાનામાંથી ઉઠીને મળ-મૂત્રનો ત્યાગ કરવો નહિ.

કિ૦—હા, તમે પ્રથમ કહી ગયાં છો કે પ્રસવ થયા પછી ઉઠવાથી અથવા ચલન વલન કરવાથી વધારે પ્રમાણમાં રક્તસ્રાવ થઈને પ્રસુતાને દુર્બળ કરી મૂકે છે. જ્ઞા૦—હા, તેં હીક યાદ રાખ્યું. પ્રસવ થયા પછી જે કદિ બાર કલાકની અંદર પીસાળ ન થાય, તો પ્રસુતાને ઘુંટણબેર બેસાડીને પીસાળ કરાવવાનો પ્રયત્ન કરવો. એ વખતે બંને ઘુંટણ સહેજ ગરમ પાણીમાં થોડા કુબાવી રાખવાથી લાભ થાય છે. જે બાર કલાકની અંદર પીસાળ ન થાય, તો બીજા દસ કલાક વધારે રાહ જોવી. તે પછી પણ જે કદિ પીસાળ ન થાય તો કોઈ સારા અનુભવી દાકતરની મદદ લેવી.

કિ૦—ત્યારે તો પ્રસુતાને પીસાળ થયો છે કે નહિ તે તરફ પણ નજર રાખવી જોઈએ ! જ્ઞા૦—હા, પરંતુ જે પ્રસવ વેદના શરૂ થતી વખતે ગંભિરણીએ બે ત્રણ કલાકને અંતરે પીસાળ કર્યો હોય, તો પછી તે વિષે બહુ ચિન્તા રાખવાની જરૂર નથી. આ સાથે એટલું પણ યાદ રાખવું કે પ્રસવ થયા પછી બે ત્રણ દિવસ સુધી પ્રસુતાને બંધકોષ-ઝાડાની કમજીયત રહે છે.

કિં—ત્યારે તેથી પ્રસુતાને શું કાંઈ પણ દુઃખ થાય ખરું ?
 જ્ઞા—ના, તેથી ભય રાખવાની કશી જરૂર નથી, કારણકે એ સમયે ગર્ભસ્થાન અને તેની આસપાસનાં સવળાં સ્થળોને વિશ્રાન્તિની જરૂર છે. તોપણ ત્રણ દિવસ પછી જો ઝાડો ખુલાસેથી ન થાય, તો પછી તેના યોગ્ય ઉપચારો કરવાની જરૂર છે. એ અવસ્થામાં કોઈ તીવ્ર જીલાબ આપવાથી પ્રસુતાને બહુ નુકસાન થાય છે.

કિં—ત્યારે શો ઉપાય કરવો ? જ્ઞા—તે વખતે પ્રસુતાને એક વાટકી ગરમ કોફી પાછ દેવાથી ઝાડો ખુલાસેથી થાય છે, અને જો તેથી પણ ખુલાસો ન થાય તો એક નાની ચમચી કેસ્ટર ઓઇલ (એરંડીયું) પાછ દેવું. કેસ્ટર ઓઇલમાં એક એવો ગુણ છે કે એથી પ્રસુતાને ઝાડો ખુલાસેથી થાય અને સંતાનને કરી ઇજા થાય નહિ. કિન્તુ જો બીજા કોઈ પ્રકારનો જીલાબ આપ્યો હોય, તો પ્રસુતાને તેમજ બાળકને એ બંનેને નુકસાન થવાનો સંભવ રહે છે.

કિં—ત્યારે પ્રસવ થયા પછી પ્રસુતા અને બાળક એ બંને તરફ નજર રાખવી જોઈએ. એ સમયે બહુ ચાલાકી રાખવાની જરૂર છે. જ્ઞા—હા જ તો; તે વખતે પ્રસુતાના આરોગ્ય ઉપર બાળકનું આરોગ્ય અવલંબી રહેલું હોય છે. જો જરા પણ નિયમ વિરૂદ્ધ ચાલવામાં આવે તો સત્યાનાશ વળી ભય છે. વળી એક બીજી વાત એ છે કે પ્રસવ થયા પછી પ્રસવદ્વાર નિરંતર ચોકખું રાખવું જોઈએ.

કિં—કોઈ કોઈ તો એમ કહે છે કે પ્રસવદ્વારને જો પાણી લગાડવામાં આવે તો પ્રસુતાને દુઃખ થાય છે. જ્ઞા—હંહુ' પાણી લગાડવાથી નુકસાન થાય છે, પરંતુ સહેજ ગરમ જળથી પ્રસવદ્વાર ચોકખું કરવું જોઈએ. હું તને પ્રથમ જણાવી ગઈ છું કે પ્રસુતાને જો ગંદી રાખવામાં આવે તો તેનું આરોગ્ય બગડે છે અને તેની સાથે

બાળકને પણ નુકસાન થાય છે. ગરમ જળવડે પ્રસવદ્વારને બહારથી અને અંદરથી ઘોષને સાફ રાખવાથી પ્રસુતા અને બાળક એ ઉભયનું આરોગ્ય સચવાય છે.

કિં—વારૂ. તમે પ્રથમ કહી ગયાં કે પ્રસવ થયા પછી પ્રસુતાને સૂઈ રહેવા દેવી જોઈએ કિન્તુ કેટલા દિવસ સુધી સૂઈ રહેવા દેવી જોઈએ તેનો કાંઈ નિયમ નહિ હોય ? જ્ઞા૦—પ્રસવ થયા પછી પ્રસુતાને આઠ દિવસ સુધી સૂઈ રહેવા દેવી જોઈએ. પછીથી રોજ એકેક કલાક ઉઠીને બેસવાની ટેવ પાડવી. એ પ્રમાણે રોજ રોજ બેસવાનો સમય વધારતા જવું. છેવટે પ્રથમની માફક ઉઠ બેસ કરે, તોપણ કશી હરદત નહિ. તોપણ એટલું ધ્યાનમાં રાખવું કે પીઠભેર જેમ વધારે વખત સૂઈ રહેવામાં આવે તેમ વધારે લાભ થાય. પંદર દિવસ સુધી જેમ અને તેમ પીઠભેર વધારે વખત સૂઈ રહેવાની ટેવ પાડવી.

કિં—એ તો બહુ કઠિન નિયમ તમે કહ્યો. છતે હાથ પગે એવી રીતે પડી રહેવું, એ દુઃખની વાત કહેવાય. જ્ઞા૦—એ તારી ભૂત છે. એમાં વળી દુઃખ શાનું ? એમ ધારવું કે પ્રસુતા રોગમાંથી હમણાં સાજી થઈ છે. જેમ રોગમાંથી સારા થએલા મનુષ્યે અનેક દિવસ નિયમિત રીતે વર્તવું જોઈએ, તેવી રીતે પ્રસુતાએ પણ પ્રસવ થયા પછી એ નિયમને અનુસરીને વર્તવું જોઈએ.

કિં—વારૂ, આ બિચારી ગરીબ દુઃખી સ્ત્રીઓ પ્રસવ થયા પછી થોડા જ દિવસમાં ઉઠીને કામકાજ કરે છે, તેઓને શું કાંઈ પણ નુકસાન નહિ થતું હોય ? જ્ઞા૦—થાય જ. જે સ્ત્રીઓ પ્રસવ થયા પછી એ પ્રમાણે નિયમ વિરૂદ્ધ ચાલે, તેઓને રક્તસ્રાવ બહુ થાય છે, ગર્ભ-ખાત પણ થવાનો સંભવ રહે છે. વળી તેઓનાં પેટ મોટાં ઝોળી જેવાં ખરાબ થઈ જાય છે.

કિ૦—વાર, હવે તમે મને ફક્ત પ્રશ્નનો જવાબ આપતાં જાઓ. જે ગૃહની અંદર પ્રસુતાએ પ્રસવ કર્યો હોય તે સૂતિકાગૃહમાંથી પ્રસુતાને જો બીજા ગૃહમાં લઈ જવી હોય, તો કેટલા દિવસ પછી લઈ જઈ શકાય ? જ્ઞા૦—ઓછામાં ઓછાં બે અઠવાડીયાં અથવા પંદર દિવસ વીતી ગયા સિવાય પ્રસુતાને અન્ય ગૃહમાં લઈ જવી ઉચિત નથી. એટલો સમય વીતી ગયા પછી તેને બીજા ગૃહમાં લઈ જવામાં કશી હરકત નથી. પરંતુ મુખ્ય વાત એ યાદ રાખવાની છે કે જે ગૃહની અંદર પ્રસુતાને રાખવામાં આવે, તે ગૃહમાં તાજા પવનની આવજા સારી રીતે થવી જોઈએ, અને જેમ વધારે દિવસ સુધી પીઠભેર સુવાની ટેવ પાડવામાં આવે તેમ વધારે લાભ થાય છે. પછી ધીમે ધીમે જેમ જેમ શક્તિ આવતી જાય, તેમ તેમ ધરતું કામકાજ કરવા દેવું, કારણકે જો બિલકુલ પરિશ્રમ ન કરવામાં આવે તો સ્તનની અંદર દૂધનો સંચય થાય નહિ અને તેથી પ્રસુતા સંતાનનું પાલન કરવાને શક્તિમાન થઈ શકે નહિ.

કિ૦—અહો ! ત્યારે તો પ્રસુતાએ બહુજ સાવધાનતા રાખવી જોઈએ ને શું ? સંતાનનું પાલન પોષણ કરીને તેમને મોટા કરવામાં અનેક કષ્ટો સહન કરવાં પડે છે. આટલાં બધાં કષ્ટો વેડીને બાળકોને ઉછેરીને મોટાં કરવામાં આવે છે, છતાં તેઓ જ્યારે મોટાં થાય છે, ત્યારે માતાનો ઉપકાર ભૂલી જાય છે, તેઓ શું ઓછાં પાપી ગણાય છે ? જ્ઞા૦—જે બાળક માતાનો ઉપકાર ભૂલી જાય અથવા તેની આશાનો અનાદર કરે, તે મહાપાપી ગણાય છે. શાસ્ત્રમાં કહ્યું છે કે, “ જનની અને જન્મભૂમિ, સ્વર્ગ કરતાં પણ શ્રેષ્ઠ છે ! ” માટે માતાનો ઉપકાર કદિ ભૂલી જવો જોઈએ નહિ. જનની સંતાનને અનેક કષ્ટો સહન કરીને ગર્ભમાં ધારણ કરે છે અને તેનું પોષણ કરે

છે. એવા મહદ્ ઉપકારવાળી માતા સિવાય સંતાનને ખીજું કોઈ શ્રેષ્ઠ છે જ નહિ. એટલા માટે જ લોકો સારા સંતાનની ઇચ્છા કરે છે. સારાં સંતાનો એ વંશનું ગૌરવ છે. તેઓ માઆપનું મુખ ઉજ્જવલ કરે છે. સંતાનના યશની કીર્તિ સાંભળીને માતા પિતા મનમાં કેવાં રાજી થાય છે, તેનું વર્ણન કરવું કઠણ છે.

પ્રકરણ ૨૫ મું.

પ્રસુતાનો ખોરાક.

શા૦—પ્રસુતા જે નીરોગી તથા પ્રકુલ્લ મનથી રહેવાની ઇચ્છા કરતી હોય અને સંતાનને તંદુરસ્ત તથા દીર્ઘજીવી બનાવવાની આશા રાખતી હોય તો તેણે ભારે-પચે નહિ તેવા ખોરાકનો ત્યાગ કરીને હલકો તથા પુષ્ટિકારક ખોરાક ખાવો જોઈએ.

કિ૦—વારૂ, રોજ રોજ શું એક જ ખોરાક ખાવો ઉચિત છે ?

શા૦—ના, રોજ રોજ એક જ પ્રકારનો ખોરાક નહિ ખાતાં વચ્ચે વચ્ચે ખાવાના પદાર્થો બદલાવતાં રહેવું. તેમ કરવાથી ખાવાની રચિ અને પાચનશક્તિ વૃદ્ધિ પામે છે.

કિ૦—કેટલીક મોટા ધરની સ્ત્રીઓની રિયતિ એવી જોવામાં આવે છે કે તેઓ સાધારણ ખોરાક ખાય તોપણ સહજમાં પચાવી શકતી નથી. શા૦—હાલવું, ચાલવું, હરવું-ફરવું, કામકાજ કરવું વગેરેથી શરીરને જોઈતી કસરત ન આપે અને જડ પદાર્થની માફક માત્ર બેઠાં જ રહે તો પાચન-શક્તિ ઘટી જાય, તેમાં નવાઈ શી ? હમૈશાં ધ્યાનમાં રાખવું કે જે સ્ત્રીઓ કામકાજ વિનાની બેસી રહેતી હોય, તે ચિરકાળ સુધી અપચાના રોગથી પીડાય છે.

કિં—વાર, કોઈ કોઈ તો એમ કહે છે કે થોડું થોડું અનેક વાર ખાવાથી લાભ થાય છે, શું તે વાત સાચી છે? જ્ઞા—ના, તે તેઓની મોટી ભૂલ છે, કારણકે બીજાં અંગોની માફક પાકસ્થલીને પણ કિંચિત્ વિશ્રાન્તિ આપવાની જરૂર છે. જો વારંવાર ખાવામાં આવે, તો તેને કેવી રીતે વિશ્રાન્તિ મળી શકે? પાકસ્થલીને જો વિશ્રાન્તિ ન આપવામાં આવે, તો પાચન-શક્તિને નુકસાન પહોંચે છે, અને જો અપચો થાય તો તે પ્રસુતાને સ્તન-પાન કરવાથી બાળકને પીડા થાય છે તથા પેટમાં દુઃખ થાય છે. હંમેશાં જો ખોરાક ખાવામાં આવે છે, તે સારી રીતે પચી જઈને શરીરમાં લોહી થાય છે; તે લોહીમાંથી દૂધ ઉત્પન્ન થાય છે. પ્રસુતાના સ્તનમાં જો દૂધ ન હોય, અથવા ગર્ભાવસ્થામાં જો શરીરમાં લોહી ન હોય, તો સંતાનના દેહનું પોષણ શી રીતે થઈ શકે? લોહી છે એ એક પ્રકારનો પ્રાણ છે. એ લોહીવડે દેહનું રક્ષણ થાય છે.

કિં—અહો, ત્યારે તો દેહના રક્ષણને માટે લોહી બહુ ઉપ-યોગી છે ને શું? જ્ઞા—તે વાત હજી હવે તારા જાણવામાં આવે છે? લોહીને દેહનું મૂળ જાણવું, જેથી શરીરના લોહીનો ક્ષય ન થાય, તેવા પ્રકારના પ્રયત્નો કરવા જોઈએ.

કિં—વાર, અનેક સ્ત્રીઓ રાત્રે ખાઈને તરત સૂઈ જાય છે, તે શું સાચું? જ્ઞા—ના, તેથી આરોગ્યને બહુ નુકસાન પહોંચે છે, કારણકે નિદ્રા લીધા પહેલાં પેટ પુરું ભરેલું હોવાથી પાચન-શક્તિને નુકસાન પહોંચે છે. મનુષ્યોની નિદ્રિત અવસ્થામાં પાકસ્થલી પોતાનું કામ સારી રીતે બજાવી શકતી નથી. એટલા માટે રાત્રે ખોરાક ઘણો ઓછો અને બહુ હલકો લેવો જોઈએ અને તે પણ નિદ્રા લીધા

પહેલાં ઝાઝી વારે લેવો, કે જેથી કરી સૂતી વખતે તેનું પાચન પણ થઈ ગયું હોય.

કિં—તમારું કહેવું હું હવે બરાબર સમજી. વારંવાર ખાવાથી અથવા ખાધને તરત સૂઈ જવાથી ખોરાક બરાબર પચી શકતો નથી. જે ખોરાક ખાવામાં આવે, તે સઘળો જો સારી રીતે પાચન થાય નહિ, તો તે ખોરાક વૃથા સમજવો. જ્ઞા—હા, પરંતુ એની સાથે એ પણ યાદ રાખવું કે ખાતી વખતે સારી રીતે ચાવી ચાવીને ખાવું જોઈએ. જોકે તેમ કરવા જતાં થોડો સમય વધારે લાગશે કિન્તુ તેથી ખોરાકને પાચન થવામાં બહુ મદદ મળે છે.

કિં—ખાવા સંબંધી સ્ત્રીઓએ હવે શું કાંઈ જાણવાનું બાકી છે? જ્ઞા—હા છે. જો ખાતી વખતે કોઈ પણ પ્રકારનો ઉદ્વેગ થયો હોય, તો તેનું પાચન થવામાં વિલંબ થાય છે. પુરૂષ કે સ્ત્રી ગમે તે હોય, તોપણ દેહની રક્ષાને માટે જે સઘળાં નિયમોનું પાલન કરવું જોઈએ, તેમાં જો બેઠરકારી કરવામાં આવે, તો શરીર શી રીતે નીરોગી રહી શકે? વળી વધારામાં પ્રસુતાના દેહની સાથે બાળકના દેહનો જે નિકટ સંબંધ છે, તેમાં પ્રસુતા જો જરા પણ નિયમ વિરૂદ્ધ ચાલે, તો બાળકને દુઃખ થાય છે. હવે આજે આટલું ધ્યાનમાં રાખજો. કાલે વળી કોઈ નવો વિષય સમજાવીશ.

કિં—આ સઘળા મહાન ઉપયોગી વિષય જો સઘળાંને સમજાવવામાં આવે તો દેશનું કેટલું ભલું થાય? જ્ઞા—મારી ઇચ્છા છે કે તું આ સઘળો વિષય શીખીને આખા દેશમાં ઉપદેશ કરે.

પ્રકરણ ૨૬ મું.

પુત્ર કે પુત્રીની સંખ્યા, ઉત્પત્તિ અને આયુષ્ય.

જ્ઞા૦—જ્ઞાલી કિશોરી ! આજે તને એક ચાવી ખતાવી દેવાની મારી ઇચ્છા છે. બાળકનો પ્રસવ થયા પછી પરીક્ષા કરીને આયુષ્ય નક્કી કરવાના ઉપાયની જ એ ચાવી છે. સારી અવસ્થામાં પુત્ર થાય તો તેનું વજન લગભગ સાત શેર જેટલું થાય છે.

કિ૦—પુત્ર કે પુત્રીના વજનમાં કાંઈ તફાવત હશે ખરો કે ?

જ્ઞા૦—ધર્તું કરીને પુત્રીનું વજન પોણા સાત શેર હોય છે. જે છોકરાં જન્મ્યા પછી સમ્પૂર્ણ અવસ્થા પ્રાપ્ત થયા છતાં પાંચ શેરથી ઓછાં હોય, તેઓ સારી રીતે વધી શકતાં નથી અને લાંબું આયુષ્ય ભોગવતાં નથી.

કિ૦—જન્મેલું બાળક કેટલું લાંબું હોય ? જ્ઞા૦—પુત્ર કે પુત્રીની લંબાઈ લગભગ એક હાથની હોય છે, તોપણ પુત્રી કરતાં પુત્ર લગભગ અર્ધો ઇંચ અથવા એક આંગળ મોટો હોય છે.

કિ૦—કયા કારણથી સન્તાન ભારે અને લાંબું થાય છે ? જ્ઞા૦—સ્ત્રીઓની ઉમ્મરના પ્રમાણમાં સન્તાન ભારે અને લાંબું થાય છે. જે સ્ત્રીને પચીસ વરસની ઉમ્મરે સન્તાન જન્મે તો બાળક સમ્પૂર્ણ અવસ્થા પ્રાપ્ત કરી શકે છે.

કિ૦—જે ઓગણીસ વરસથી પચીસ વરસની અંદર સન્તાન થાય તો તે સન્તાન કેવું જન્મે ? જ્ઞા૦—તેટલી ઉમરે સન્તાન થાય તો ધર્તું કરીને તે નાના આકારનું થાય છે, અને ત્રીસ વરસ પછી સન્તાન થાય તો તે પહેલાં કરતાં કાંઈક મોટું હોય છે.

કિં—ખીજાં બધાં બાળકો કરતાં પહેલું જન્મેલું બાળક કેવું થાય? જ્ઞા૦—ખીજાં બધાં બાળકો કરતાં પ્રમાણમાં અને મોટાઇમાં તે કાંઇક નાનું થાય છે.

કિં—સઘળા દેશોમાં શું એક જ સરખાં વજનનાં બાળકો જન્મતાં હશે કે? જ્ઞા૦—ના, જુદા જુદા વજનનાં જન્મે છે; એટલે કોઇ દેશમાં પ્રસવ થયા પછી બાળકનું વજન પોણાસાત શેર અથવા તેથી પણ ઓછું હોય છે. કોઇ બાળકો સાડીછવીસ ઇંચથી પણ વધારે લાંબાં હોય છે. જે સ્ત્રીઓએ એવાં બાળકોનો પ્રસવ કર્યો છે તે સ્ત્રીઓનું પ્રસવ થતાં પહેલાં વજન કરી જોતાં લગભગ એ મણુ ને બાર શેર થયું હતું.

કિં—છોકરા અને છોકરીઓની અંદર કોની સંખ્યા વધારે ઉત્પન્ન થતી હશે? જ્ઞા૦—ઘણું કરીને છોકરા કરતાં છોકરીઓની સંખ્યા વધારે જોવામાં આવે છે. જે કોઈ દેશમાં છોકરાઓની સંખ્યા સો જેટલી જોવામાં આવે ત્યારે છોકરીઓની સંખ્યા એક સો ને પાંચ જેટલી હોય છે. કોઇ દેશમાં છોકરાઓની સંખ્યા બસોની હોય તો છોકરીઓની સંખ્યા ત્રણસો જેટલી જોવામાં આવે છે; વળી કોઇ દેશમાં છોકરાની સંખ્યા એક હજારની હોય તો, છોકરીઓની સંખ્યા બે હજાર જેટલી હોય છે. એ હિસાબે ગણતાર સરેરાશ છોકરાઓ કરતાં છોકરીઓની સંખ્યા વધારે જોવામાં આવે છે.

કિં—ત્યારે શું પુરૂષો કરતાં સ્ત્રીઓની ઉત્પત્તિ વધારે? જ્ઞા૦—ના, જન્મવૃત્તાંત જોવાથી સ્ત્રીજાતિ કરતાં પુરૂષોની સંખ્યા વધારે જોવામાં આવે છે.

કિં—જો સ્ત્રીજાતિ કરતાં પુરૂષોની ઉત્પત્તિ વધારે હોય તો એ પ્રમાણે છોકરીઓની સંખ્યા વધારે કેમ કહો છો? જ્ઞા૦—તેનું કારણ

એ છે કે છોકરાઓનો મોટો ભાગ જન્મ ધારણ કર્યા પછી ત્રણ વરસની અંદર મૃત્યુ પામે છે તેથી કરીને પુત્ર કરતાં કન્યાઓની સંખ્યા વધારે જોવામાં આવે છે.

કિં—છોકરીઓનું મૃત્યુ વધારે પ્રમાણમાં કેટલી ઉંમરે થતું હશે?

જ્ઞા—આલ્યાવસ્થામાં છોકરીઓનું મૃત્યુ ઘણા ઓછા પ્રમાણમાં થાય છે તોપણ પંદર સોળ વરસની ઉંમરે વધારે પ્રમાણમાં મરણ પામે છે.

કિં—શા કારણથી કન્યાના જન્મની સંખ્યા વધારે પ્રમાણમાં થતી હશે? જ્ઞા—પિતા કરતાં માતાનું પ્રાધાન્ય વધારે પ્રમાણમાં હોય તો કન્યા જન્મે છે અને જો માતા કરતાં પિતાનું પ્રાધાન્ય વધારે પ્રમાણમાં હોય તો પુત્ર જન્મે છે.

કિં—ત્યારે પુત્ર અને પુત્રીના જન્મની સંખ્યા એકસરખી કોઈને થતી હશે કે નહિ? જ્ઞા—હા, માતા પિતાનું પ્રાધાન્ય એકસરખું હોય, એટલે શારીરિક અને માનસિક શક્તિમાં બંને સરખાં હોય, તો પુત્ર અને કન્યા એકસરખી સંખ્યામાં જન્મે છે.

કિં—બીજા કોઈ કારણથી શું કન્યા જન્મતી હશે કે? જ્ઞા—જો પિતા કરતાં માતાની ઉંમર મોટી હોય, તો કન્યા જન્મે છે અને જો માતા કરતાં પિતાની ઉંમર મોટી હોય તો પુત્ર જન્મે છે.

કિં—જો પિતા માતાની ઉંમર સરખી હોય તો કેવી રીતે સંતાન જન્મે? જ્ઞા—જો તેમ હોય હોય તો પુત્ર અને કન્યા એક સરખી સંખ્યામાં જન્મે છે.

કિં—વાર, પુત્ર અને કન્યાની ઉત્પત્તિ વિષે એ સિવાય બીજા કોઈ મત મતાંતરે હશે ખરા કે? જ્ઞા—હા, ભગવાન મનુ કહે છે કે ગર્ભ ધારણ થતી વખતે પુરુષનું વીર્ય વધારે પ્રમાણમાં હોય તો પુત્ર જન્મે છે, અને સ્ત્રીનું આર્તવ વધારે પ્રમાણમાં હોય તો પુત્રી

જન્મે છે. વળી તે એમ પણ કહે છે કે સ્ત્રીને ઋતુ આવી ગયા પછીની છઠ્ઠી, આઠમી, દશમી, બારમી, ચૌદમી, અને સોળમી એમ એકીવાળી રાત્રિમાં ગર્ભ રહે, તો પુત્ર ઉત્પન્ન થાય છે, અને જો પાંચમી, સાતમી, નવમી, અગ્યારમી, તેરમી અને પંદરમી એમ એકીવાળી રાત્રિએ ગર્ભ રહે તો પુત્રી ઉત્પન્ન થાય છે.

કિં--એ સિવાય બીજો કોઈ વિદ્વાન કાંઈ એ વિષે કહે છે કે?

જ્ઞાન--હા, વાગ્બટ કહે છે કે, સંયોગ વખતે પુરુષનું વીર્ય જો વધારે હોય તો પુત્ર ઉત્પન્ન થાય છે, અને સ્ત્રીનું રજઃ જો વધારે હોય તો પુત્રી ઉત્પન્ન થાય છે. બીજો એક પંડિત પોતાનો મત જાહેર કરે છે કે પુરુષનું વીર્ય મજબુત અને બળવાન હોય તો પુત્ર ઉત્પન્ન થાય છે, અને સ્ત્રીનું રજઃ બળવાન હોય તો પુત્રી ઉત્પન્ન થાય છે. વળી એક બીજો વિદ્વાન પોતાનો મત એમ જાહેર કરે છે કે સ્ત્રીને ઋતુ આવી ગયા પછીની બેથી તે છ રાત્રી સુધી એટલે ઋતુ પ્રાપ્ત થયા પછી ચોથી રાત્રિથી તે આઠમી રાત્રિ સુધીમાં જો ગર્ભ રહે તો પુત્રી થાય છે, કારણકે તે વખતે સ્ત્રીના રજઃનો ભાગ વધારે હોય છે; પરંતુ ત્યાર-પછીની બાકીની રાત્રિમાં જો ગર્ભ રહે તો પુત્ર ઉત્પન્ન થાય છે કારણકે તે વખતે સ્ત્રીનું રજઃ ઓછું હોય છે. હવે વખત ધણો થઈ ગયો છે, તેથી આજ તો હું જાઉં છું. વળી કોઈ વખતે મળીશું. આજસુધીમાં મેં જે જે ઉપદેશ આપ્યો છે, તે તું સારી રીતે યાદ રાખજે.

પ્રકરણ ૨૭ મું.

વંશ વધારવાના ઉપાયો.

જ્ઞા૦--બહાલી કિશોરી! આની પહેલાં તને જે સઘળા વિષયો સમજાવ્યા છે, તે તને યાદ છે ના ?

કિ૦--એવી ઉપયોગી વાતો કોઈ ભૂલી જાય ખરૂં કે ? જે સઘળા વિષયો સમજાવ્યા રોગ અને શોકનો નાશ થઈ સુખની પ્રાપ્તિ થાય છે, તે સઘળા શિખામણની વાતો શું કોઈ ભૂલી જાય ? જ્ઞા૦--બહાલી ! તારી માફક જે સઘળા લોકો એ સઘળા ઉપયોગી વાતો સમજી તેને અનુસરીને ચાલે તો કેટલો બધો લાભ થાય ?

કિ૦--ધણો લાભ થાય. વારૂ, ધણા દિવસથી મારા મનમાં એક વાત રહી જાય છે. લોકો વંશ વધારવાને માટે અનેક પ્રકારના દોરા-ધાગા બાધા આપડી વગેરે કરીને અનેક દેવોની માનતાઓ કરે છે. શું એવી રીતે દેવ ઉપાસના કરવાથી વંશની વૃદ્ધિ થતી હશે ? જ્ઞા૦--એમાં એક વાત એ છે કે સન્તાનની ઉત્પત્તિ થવી અગર ન થવી એ શારીરિક ક્રિયા ઉપર આધાર રાખે છે, તોપણ દેવ ઉપાસનાવડે દેહ પવિત્ર થાય છે, અને પવિત્ર દેહવડે અત્યાચારાદિ દોષોનું નિવારણ થાય છે, તેથી કરીને શાસ્ત્રમાં દેવઉપાસના કરવાનું ફરમાવ્યું છે.

કિ૦--સન્તાન ઉત્પન્ન નહિ થવાનું કારણ શું હશે ? જ્ઞા૦--તને પ્રથમ કહ્યું છે કે વંધ્યત્વ એ જ વંશલોપનું મુખ્ય કારણ છે.

કિ૦--હા, તે વાત તો મને યાદ છે. પરંતુ તે વંધ્યત્વ એટલે વાંઝીયાપણું દૂર કરવાના કોઈ ઔષધોપચાર તો તમે કહ્યા નહિ. આપણા શાસ્ત્રોમાં વંધ્યત્વ દોષ નિવારણના કોઈ ઉપાયો નહિ હોય ? જ્ઞા૦--છે. સ્ત્રી અને પુરૂષ એ બન્નેના દોષોથી સન્તાનની ઉત્પત્તિ થતી નથી,

એ વાત તો મેં તને અગાઉ કહી દીધી છે. પુરૂષનું વીર્ય અને સ્ત્રી જન-
તિની જનનેન્દ્રિય દૂષિત હોવાથી સન્તાન ઉત્પન્ન થઇ શકતું નથી. પ્રથમ
એક સહેલી વાત એ યાદ રાખવાની જરૂર છે કે જનનેન્દ્રિય પવિત્ર
હોવા છતાં માત્ર એકલું વીર્ય જ દૂષિત હોય તોપણ સન્તાન ઉત્પન્ન
થઇ શકતું નથી. તેથી કરીને વીર્ય શુદ્ધ અને વધારે હોવાની જરૂર છે.

કિં—કેમ વર્તવાથી વીર્ય શુદ્ધ અને વધારે થાય ? જ્ઞા૦—પુરૂષો
પોતાની વર્તણૂક સારી રાખે, પારકી સ્ત્રી તરફ કુદૃષ્ટિ ન કરે, ખોટા
વિચારોને મનમાં સ્થાન ન આપે અને જરા પણ અયોગ્ય રીતે ઇન્દ્રિ-
યોનો વ્યવહાર કરે નહિ, તો વીર્ય વધારે અને પવિત્ર થાય છે. એ
પ્રકારના પવિત્ર વીર્યથી જ સન્તાન ઉત્પન્ન થાય છે.

કિં—ત્યારે હવે કયા કયા ઉપાયો કરવાથી વીર્યની વૃદ્ધિ થાય ?

જ્ઞા૦—તને વીર્ય વધારવાનાં કેટલાંક ઔષધો કહી દઉં છું તે તું ધ્યા-
નમાં રાખજે. શિમળાના ઝાડનો રસ તોલા સોળ લાઇ તેમાં સાકર
તોલા ચાર મેળવી તેનું ચાટણુ કરવાથી વીર્ય ધણું વધે છે.

કિં—શિમળાના ઝાડનો રસ શું સઘળી ઋતુમાં મળી શકતો
હશે ? જ્ઞા૦—ના. શિયાળાની ઋતુમાં, તેમાં પણ રાત્રિએ એ રસ
વધારે મળી શકે છે. તેનું દસ પંદર દિવસ સુધી સેવન કરવાથી લાભ
થાય છે. ખીજે ઉપાય એ છે કે આંબળાં, ગળો અને ગોખર એ ત્રણેનું
સરખે ભાગે ચૂર્ણ કરી તોલો અર્ધો સવારે ધી સાકરમાં મેળવી ચાટવું
અને ઉપર દુધ પીવું. દવાના કરતાં અર્ધ વજન ધી સાકર મેળવવું,
એટલે અર્ધો તોલો ચૂર્ણ હોય તો પાવલી બાર સાકર અને પાવલી
બાર ધી લેવું. તે ઉપર પીવાનું દૂધ રહેજસાજ ગરમ કરીને પીવું. એ
પ્રમાણે થોડાક દિવસ એ દવાનું સેવન કરવાથી લાભ જણાવા માંડે છે.

કિં—એ સિવાય ખીજ કોઇ ઉપાયો હશે ખરા કે ? જ્ઞા૦—હા,

સાંભળ. એ માસા પીપરતું ચૂર્ણ, છ તોલા ભૂરા કોળાનાં મૂળ અને એક તોલા ધક્કુમૂળ એ સધળાને ખાંડી ખારીક ચૂર્ણ કરી, એક શેર ગરમ દૂધમાં હમેશાં સાંજે સેવાથી વીર્ય ધણું વધે છે. એનું દસ પંદર દિવસ સેવન કરવાથી લાભ થાય છે.

કિં—ખીજા ઉપાયો પણ હોય તો સાથે સાથે કહી દો. જ્ઞા—કહું છું સાંભળ. ત્રિક્ષ્ણાં, જેઠી મધ, વાંસકપુર, પીપર, મધ, ધી તથા સાકર એ સધળી ચીજો સરખે ભાગે મેળવી તોફો એક સવારસાંજ સેવાથી વીર્યનો વધારો થાય છે. એક અઠવાડિયું એ દવા ખાવાથી ઘણો ફાયદો મેલૂમ પડે છે. ત્રીજો ઉપાય કહું છું તે સાંભળ. ત્રિક્ષ્ણાં, પીપર, સિંધાલુલુ, વાવડીંગ, ધી, મધ તથા વજ એ સર્વ ચીજોને સરખે વજને લઘ તેમાં સોનાનો વરખ અથવા લોહભસ્મ અથવા અબ્રક ભસ્મ એમાંની કોઈ પણ ચીજ મેળવીને સવાર સાંજ પાવલી પાવલી ભાર ચાટી ઉપર દૂધ પીવાથી વીર્યનો ઘણો વધારો થાય છે.

કિં—ઓહો ! એ સધળાં ઉપયોગી ઔષધો જાણવાથી તો ઘણો લાભ થાય ને શું ? જે સધળા લોકોને વીર્યનો ક્ષય થઈ ગયો હોય, વીર્ય પાતળું પડી ગયું હોય અને જે વીર્યને અભાવે વાંઝીયાપણું ભોગવતા હોય, તે સધળા આ ઔષધો જાણી લે તો કેટલો લાભ થાય ? વાં, તમે તો ઔષધોપચાર વિષે સધળું કહ્યું, પરંતુ તે દવા ખાતી વખતે પથ્યાપથ્ય શું પાળવી તે તો કાંઈ કહ્યું નહિ ! જ્ઞા—કહું છું, સાંભળ. જેથી વીર્યનો ક્ષય થાય એવી કોઈ પણ વસ્તુ ખાવી નહિ. વળી ખારા, તીખા, ખાટા વગેરે ગરમ મસાલાવાળા પદાર્થો ખાવા નહિ. હદ ઉપરાંત પરિશ્રમ પણ કરવો નહિ.

કિં—વાં, ત્યારે કેવા પદાર્થો ખાવા લાભકારક છે. ? જ્ઞા—દૂધ, ધી, સાકર, માખણ, મધ, ઘઉં, ગોળ વગેરે પુષ્ટિકારક પદાર્થો ખાવાથી

લાભ થાય છે. ખાનપાન ઉપર જ મનુષ્યના બળ, વીર્ય, આયુષ્ય અને આરોગ્યનો આધાર છે, તે શું તું જાણતી નથી બહાલી ?

કિં—એ ઉપયોગી વિષય મને જરા વિસ્તારથી સમજાવો. જ્ઞાન—સાંભળ, કોઈને શરીરમાં લોહી ઓછું હોય છે, કોઈને શુક્ર ઓછું હોય છે, વળી કોઈને મેદ, માંસ વગેરેનો ક્ષય થઈ ગયો હોય, વગેરે ખા-મીએ સારા અને સાદા પુષ્ટિકારક ખોરાકથી પૂરી શકાય છે. પુષ્ટિકારક ખોરાકથી શરીરમાં લોહી વધે છે, લોહીમાંથી મેદ, માંસ વગેરે ઉત્પન્ન થાય છે અને છેવટે વીર્ય પણ તેમાંથી જ ઉત્પન્ન થાય છે.

કિં—હા, હવે હું બરાબર સમજી. આ ઉપયોગી વિષય જો સઘળા લોકો સમજે તો કેટલો બધો લાભ થાય ? જ્ઞાન—હા, ઘણો લાભ થાય. શરીરનું આરોગ્ય જાળવી રાખવાના જે જે નિયમો છે તે સઘળા મેં તને સારી રીતે સમજાવી દીધા છે. મેં ઉપદેશની જે જે વાતો કરી છે તે સઘળા ઉપયોગી વાતો દરેક મનુષ્યને જાણવા જેવી છે. લોકો જો પોતાનું આરોગ્ય, સ્ત્રી-પુત્રનું આરોગ્ય, નીરોગી વંશની વૃદ્ધિ, બળ, વીર્ય અને લાંબું આયુષ્ય વગેરે સુખ વૈભવ પ્રાપ્ત કરવાની આશા રાખતા હોય તો મેં જે નિયમો ઉપર કહ્યા છે તેને અનુસરીને ચાલવું જોઈએ. નહિતો માત્ર એકલી દેવઉપાસના કરવાથી શું લાભ થાય ?

કિં—તમારો ઉપદેશ સાંભળવાથી મને જે જ્ઞાન પ્રાપ્ત થયું છે તેનો ઉપકાર હું કદિ વિસરી શકું તેમ નથી. જાણે રાત્રિદિવસ ખેતી રહીને તમારો ઉપદેશ સાંભળ્યા જ કરું એવું મને થાય છે. જ્ઞાન—આ જ તો વખત ઘણો થઈ ગયો છે માટે જાઉં છું. કાલે વળી આવીને એક ઉપયોગી વિષય સમજાવીશ.

પ્રકરણ ૨૮ મું.

અનિયમિત ઋતુથી થતી વેદના તથા ગર્ભ- ધારણના ઉપાયો.

કિં—કાલે તમે જે કહેતાં હતાં કે એક ઉપયોગી વિષય સમ-
જ્ઞવીશ તે કૃપા કરીને આજે સમજાવો. જ્ઞા૦—ક્યાં ક્યાં કારણોથી
ઋતુ અનિયમિતપણે આવે છે અને તેથી જે વેદના થાય છે તે પ્રથમ
મેં તને સમજાવ્યું હતું તે સઘળું તને યાદ હશે.

કિં—હા, પણ ઋતુના અનિયમિતપણાથી થતી વેદનાના કેટલા
પ્રકાર છે તે પ્રથમ કહો. જ્ઞા૦—આપણા વૈદ્યક શાસ્ત્રમાં તેના ચાર પ્રકાર
કહેલા છે. ૧ રક્તમાત્રિકા આધક, ૨ ડાંકુર આધક, ૩ પક્ષી આધક,
૪ જળકુમારિકા આધક.

કિં—તમે જે ચાર પ્રકારની આધક વેદનાનાં નામો કહ્યાં, એ
સઘળી વેદનાનાં લક્ષણો ક્યાં ક્યાં તથા તે રોગથી નુકસાન શું થાય,
વગેરે સઘળું એક પક્ષી એક અનુક્રમે મને કહી સંભજાવો. જ્ઞા૦—
એ દુષ્ટ રોગ થવાથી બિલકુલ સન્તાન ઉત્પન્ન થતાં નથી. આ સંસારનું
ખર્ચ સુખ જે સન્તાનનું સુખ જોવાનું છે તે સુખ બિલકુલ મળતું નથી
અને એવી રીતે સન્તાન નહિ થવાથી વંશનો પણ નાશ થાય છે.

કિં—પ્રથમ મને રક્તમાત્રિકા આધકનાં લક્ષણો કહો. જ્ઞા૦—
ઋતુદર્શન થવાને વખતે સ્ત્રીનાં સ્તનમાં નાભિની નીચે અને ગળામાં
બહુ વેદના થાય છે; વળી કોઈ કોઈ વખત એકાદ એ મહિના સુધી
બિલકુલ ઋતુ દેખાતું જ નથી. એ લક્ષણોને રક્તમાત્રિકા આધક કહે
છે. એ રોગનો નાશ ન થાય તો ગર્ભ ધારણ થઈ શકે નહિ.

કિં—હવે ડાંકુર આધકનાં લક્ષણો કહી દો. જ્ઞા૦—ડાંકુર આધ-

કવાળી સ્ત્રીઓને ઋતુ એ ત્રણ મહિના સુધી બિન્નકુલ આવતું જ નથી. વળી આખે શરીરે અગ્નિ બળે છે અને હાથ પગમાં કંગતર થાય છે. એ રોગથી પણ સન્તાન ઉત્પન્ન થઈ શકતાં નથી.

કિં—વાર, હવે પછી બાધકનાં લક્ષણો કહો. જ્ઞા—એ વેદનાથી આંખોમાં, હાથનાં તળીયાંમાં અને યોનિમાં દાહ બળે છે. ઋતુને વખતે લાલ રંગનો રક્તસ્રાવ થાય છે એથી પણ ગર્ભધારણ થઈ શકતો નથી.

કિં—જળકુમારિકા બાધકનાં લક્ષણો વળી કેવાં હશે? જ્ઞા—એ રોગથી ઋતુદર્શનને વખતે ગર્ભાશયથી તે પ્રસવદ્વારસુધી બહુ વેદના થાય છે, થોડો થોડો રક્તસ્રાવ થાય છે, વળી ઘણા દિવસ સુધી લોહી દેખાયા કરે છે, બન્ને સ્તન ઘણાં મોટાં દેખાય છે, એ રોગવાળી સ્ત્રીનું મોઢું ફિક્કું અને સ્વભાવ ચીડીયો થઈ જાય છે, વળી ગર્ભધારણ થઈ શકતો નથી.

કિં—એ બચાંકર રોગનો નાશ કરવાને એકાદ એ ઉપાયો હોય તો કહો. જ્ઞા—વૈદ્યક શાસ્ત્રમાં જે સધળાં સારાં સારાં ઔષધો છે તે હું તને કહું છું. ત્રિક્ષ્ણાં ચૂર્ણ, સીંધાલુણ, શુદ્ધ મંડુર ભસ્મ, એ ત્રણેનું મિશ્રણ કરીને મધમાં ચાટવું. દવા લેવાનું પ્રમાણ એક ટંકે ત્રિક્ષ્ણાં તો. ૦૧, સીંધાલુણ વાલ ૨ અને મંડુર ભસ્મ વાલ ૨, એ પ્રમાણે નિયમિત સેવન કરવાથી વેદના શાન્ત થઈ ઋતુ બરાબર આવે છે.

કિં—એ ઔષધનું સેવન કર્યા પછી બીજું કોઈ ઔષધ ખાવાની જરૂર ખરી કે? જ્ઞા—હા, કાળી અથવા ઘોળી તુલસીનાં ઇશાન કોણનાં મૂળને પાણીની સાથે વાટીને પીવાથી ઘણો ફાયદો થાય છે. એ ઔષધનું ઋતુના ત્રણ દિવસ સુધી સેવન કરવું જોઈએ.

કિં—ત્રણ દિવસ સુધી એ ઉપાય કર્યા પછી બીજું કોઈ ઔષધીનું સેવન કરવું જોઈએ કે? જ્ઞા—હા, ત્યારપછી એક તોલો મેથી

આઠ તોલા ગાયના દૂધમાં વાટીને હમેશાં પ્રાતઃકાળમાં પીવું જોઈએ. એ પ્રમાણે એકવીસ દિવસ સુધી પીવાથી બાધક, વંધ્યત્વ, મૃતવત્સા, મૂઠ-ગર્ભા, કાકવંધ્યા, મૃતપુત્રા વગેરે દોષો નાશ પામે છે અને લાંબા આયુ-બ્યવાળાં સન્તાન ઉત્પન્ન થાય છે.

કિ૦—વાહ ! એ તો ઘણો સહેલો ઉપાય બતાવ્યોને શું ? જ્ઞા૦—હજી તને એકાદ બે ઔષધો કહી દઉં છું, તે સાંભળ. કુંવારનાં લાબ-રાંનેા ગરભ જીના ગોળ અથવા મધ સાથે મેળવીને ખાવાથી બાધક વેદનાનું નિવારણ થાય છે. કાળા તલ, સુંઠ, મરી, પીપર તથા ભારંગ-મૂળ, તેનો ઉકાળો ગોળ મેળવીને કેટલાક દિવસ સુધી પીવાથી બાધક વેદનાનો નાશ થાય છે.

કિ૦—ખીજ કાઢ સહેલા ઉપાયો યાદ હોય તો કહી દો. જ્ઞા૦—સાંભળ. (૧) ત્રિકૂળાં ચૂર્ણની સાથે ગુગળ મેળવીને ધી તથા મધમાં ચાટવું; (૨) આકડાનાં મૂળનું ચૂર્ણ વાલ બે તથા મરીનું ચૂર્ણ વાલ બે મેળવીને હમેશાં લેવું. એક અઠવાડીઆ સુધી આ દવાનું સેવન કરવાથી બંધ પડેલું ઋતુ ખુલાસેથી આવે છે અને દસ્તાનના બિગાડને લીધે પેટમાં ગાંઠ બાઝી ગઈ હોય તે પણ મટે છે. (૩) યોગરાજ ગુગળ નામની દેશી દવાનું સેવન એકાદ બે માસ સુધી કરવાથી બંધ થએલ ઋતુ ખુલાસેથી આવે છે, ગર્ભાશય સુધરે છે, અંદરનો વાયુ દૂર થાય છે, પેડું હલકું પડે છે અને ગર્ભાશય ગર્ભધારણ કરવાને લાયક બને છે. (૪) કપુર, તથા સેકેલી હીંગ સરખે ભાગે મેળવીને તેનું ચૂર્ણ નિત્ય બખ્ખે વાલ લેવાથી બાધક વેદના શાંત થાય છે. (૫) બાવળનાં કુણા લીલાં પાન વાલી તેનું પાણી કરી તેમાં સાકર નાંખીને પીવાથી ઋતુના સંધળા દોષો મટે છે.

કિ૦—વારુ, ત્યારે ગર્ભધારણના જે કાંઈ સહેલા ઉપાયો હોય તો

સાથે સાથે કહી દો. જ્ઞા૦-હા, કહું છું તે સાંભળ. (૧) આસંધ તોલા બે ઉકાળાને તે ઉકાળાની સાથે દૂધ તથા ધી મેળવીને ઋતુ આવી ગયા પછી ચોથે દિવસે પ્રાતઃકાળમાં સ્નાન કરી શુદ્ધ થયા પછી પીવાથી ગર્ભ ધારણ થાય છે (૨) ઋતુ આવી ગયા પછી ૪ થા દિવસથી ૧૧ મા દિવસ સુધી કાંસરીનું મૂળ પાણીમાં વાટીને પીવાથી ગર્ભ ધારણ થાય છે. (૩) પલાશનું પાંદડું જેને પીતપાપડો કહે છે તે એક હાંડ-લીમાં નાંખી મેં બંધ કરી નીચે તાપ આપી બાળાને રાખ કરવી. તે રાખમાંથી વાલ ૧ ચોખાના ધોવણુમાં ઋતુ આવી ગયા પછી ૪ થે દિવસે પીવાથી ગર્ભ ધારણ થાય છે (૪) અન્નમો, ભોરંગણીનાં મૂળ, પીપર તથા નાગકેસરનું ચૂર્ણ ગાયના ધીમાં ચાટવાથી ગર્ભ ધારણ થાય છે. (૫) એક આખા બિજેરાનાં બધાં બી દૂધમાં વાટીને ઋતુ આવી ગયા પછી સ્નાનથી શુદ્ધ થઇને થોડા દિવસ સુધી રોજ પ્રાતઃકાળમાં પીવાથી ગર્ભ ધારણ થાય છે. (૬) પીપળાના મૂળની જાલનું ચૂર્ણ તોસો એક અરધા શેર દૂધમાં મેળવીને ઋતુ આવી ગયા પછી ચોથે દિવસે પીવાથી ગર્ભ ધારણ થાય છે.

કિ૦-ઓહો ! ધણા સહેલા ઉપાયો કહ્યા ને શું ? જ્ઞા૦-હા. પરંતુ અકસોસની વાત તો એ છે કે સ્ત્રીઓ આરોગ્યના નિયમોથી તદ્દન અજાન જ રહે છે અને આખી જીંદગી સુધી રોગમાં રીઝાયાં કરે છે.

પ્રકરણ ૨૯ મું.

સન્તાન જીવતાં ન હોય તેના ઉપાયો.

કિ૦-જે સ્ત્રીઓને સન્તાન ઉત્પન્ન થાય છે પરંતુ જીવતાં નથી તેના કાંઈ ઉપાયો હશે ખરા કે ? જ્ઞા૦-હા, આપણા વૈદ્યક શાસ્ત્રમાં દરેક જાતના રોગનું નિવારણ કરવાનાં ઉપાયો આપેલા છે.

કિં—કેટલીક સ્ત્રીઓને સન્તાન થાય છે પણ જીવતાં નથી, કોઇ કોઇ સ્ત્રીઓને ગર્ભમાં જ બાળક મરી જાય છે, કોઇ કોઇને બાળક જન્મ્યા પછી તુરત જ મરી જાય છે, વળી કોઇ કોઇને તો બાળક થોડા દિવસ જીવીને પછી મરી જાય છે. એ સધળા રોગોનો નાશ કરવાના ઉપાયો કહો. §૧૦—જે સ્ત્રીને આવી જાતના રોગો થાય છે, તે સ્ત્રી પુરૂષે એક બે વરસ સુધી સમ્પૂર્ણ રીતે બ્રહ્મચર્ય પાળવું જોઇએ. એમાં કશું કઠિન કામ નથી; સ્ત્રી-પુરૂષે નિરંતર બે વરસ સુધી જીદી જીદી પથારીમાં સૂવાથી સહજમાં બ્રહ્મચર્ય પાળી શકાય છે. મનમાં કદિ વિષયવાસના રાખવી નહિ, તેમ જ બ્રહ્મ વિચારો મનમાં લાવી મનને વિકારવાળું બનાવવું નહિ. એ પ્રમાણે વર્તન રાખવાથી સહેલથી બ્રહ્મચર્ય પાળી શકાય છે.

કિં—સ્ત્રી પુરૂષ બેમાં રહેવા છતાં બે વર્ષ સુધી શુદ્ધ રીતે બ્રહ્મચર્ય પાળી શકે? એ તો મને અસંભવિત લાગે છે. §૧૦—જો કદિ બેમાં રહેવાથી મનમાં વિકાર ઉત્પન્ન થાય તો સ્ત્રીને તેટલી મુદત સુધી પતિથી જીદી રાખવી. બે વરસ વીત્યા પછીના સમાગમથી જરૂર ગર્ભધારણ થાય છે અને તે ગર્ભમાંનું બાળક લાંબા આયુષ્યવાળું થાય છે.

કિં—એનું કારણ શું હશે ? §૧૦—એનું કારણ એ કે બે વરસ સુધી બ્રહ્મચર્ય પાળવાથી સ્ત્રીનું ગર્ભાશય બળવાન થાય છે અને તેથી ગર્ભને તે દૃઢતાથી ધારણ કરી શકે છે. વારંવાર ટૂંકી મુદતે ગર્ભધારણ થવાથી ગર્ભાશય નબળું પડવાથી ગર્ભપાત વગેરે દોષો ઉત્પન્ન થાય છે.

કિં—તેના કશા ઔષધોપચાર હોય તો કહો. §૧૦—સાંભળ, સોળ તોલા ગાયનું દૂધ ચાર તોલા પારીભદ્ર મૂળની છાલના રસમાં મેળવીને સેવન કરવાથી ઘણો ફાયદો થાય છે. ઋતુ આવી ગયા પછી ૪ થા દિવસે સ્નાનથી શુદ્ધ થઇ ત્રણ દિવસસુધી સેવન કરવું. એ

ઔષધથી જન્મવંધ્યા અને કાકવંધ્યાના રોગો પણ સારા થાય છે.

કિં—જન્મવંધ્યા અને કાકવંધ્યા એટલે વળી શું? જ્ઞા—જન્મવંધ્યા એટલે જન્મથી જ વાંઝીયાપણું અને કાકવંધ્યા એટલે દક્ત એક જ વખત ગર્ભધારણ થયા પછી ફરી ગર્ભ ન રહે તે. આવા સહેલા ઉપાયો જો દરેકના જાણવામાં આવે તો ઘણો લાભ થાય. વળી એક બીજો સહેલો ઉપાય કહું છું, તે સાંભળ. મૃત વૃક્ષની ઉપર જો એક જીવિત વૃક્ષ નામનો છોડ થાય છે તે છોડનાં મૂળાડીયાં કમ્મરે બાંધી રાખવાથી મૃતવત્સા દોષ નિવારણ થાય છે.

કિં—કયે વખતે તે મૂળાડીયાં બાંધવાં? જ્ઞા—ઋતુ આવી ગયા પછી એથે દિવસે સ્નાન કર્યા પછી તે મૂળાડીયાં કમ્મરે બાંધવાં.

કિં—ત્યારે ઘણા લોકો કહે છે કે જાડવાં છોડવા વગેરે ઘાસ કમ્મરે બાંધવાથી કશું થતું નથી; શું તે તદ્દન ખોટું હશે? જ્ઞા—હા, એ લોકોની તે ભૂલ છે. કદ ચીજમાં કેવો ગુણ રહેલો છે, તે તેઓ કશું જાણતા નથી! વળી કોઈ કોઈ જાડપાલાની સાથે શરીરનો એવો સંબંધ રહેલો હોય છે કે તેનો ઉપયોગ કરવાથી ઘણો લાભ થાય છે.

પ્રકરણ ૩૦ મું.

અર્ધમૃત અવસ્થામાં જન્મેલાં બાળકોને બચાવવાના ઉપાયો.

કિં—આજે એક બહુ ઉપયોગી વાત મારે તમને પૂછવાની છે; તે એ કે અનેક બાળકો અર્ધમૃત એટલે અર્ધી મરેલી અવસ્થામાં જન્મતાં જોવામાં આવે છે; તેઓને જીવતાં કરવાનો શું કોઈ ઉપાય નહિ હોય?

જ્ઞા૦—જે પ્રશ્ન તું પૂછે છે તે દરેકને જાણવાની જરૂર છે. અર્ધી મરેલી અવસ્થામાં બાળક જન્મે તે પહેલાં પેટની અંદર બાળક કેવી સ્થિતિમાં હોય છે તે જાણવાની જરૂર છે

કિ૦—ત્યારે શું પેટમાં બાળક જીવતું હોતું નથી ? જ્ઞા૦—જીવતું હોય છે. તને પ્રથમ કહી દીધું છે કે સ્ત્રીના રક્તવડે ગર્ભમાંનું બાળક પુષ્ટ થાય છે.

કિ૦—હા, તે મને યાદ છે પરન્તુ કેટલી મુદતે ગર્ભમાંના બાળકમાં જીવનો સંચાર થતો હશે ? જ્ઞા૦—પાંચ મહિનાના ગર્ભમાં જીવનો સંચાર થાય છે પરન્તુ જીવિતપણાનું કોઈ કાર્ય થતું નથી.

કિ૦—તે કેવી રીતે ? જીવનો સંચાર થયા છતાં જીવિતપણાનું કાંઈ પણ કાર્ય થતું નથી તે વળી શું ? જ્ઞા૦—ગર્ભમાંનું બાળક મુખથી આહાર કરતું નથી, નાસિકાવડે શ્વાસ પ્રશ્વાસ લેતું નથી અને મળમૂત્રનો ત્યાગ પણ કરતું નથી. પરંતુ ઇશ્વરની એવી અદ્ભુત કળા છે કે બાળક જન્મ્યા પછી જ જીવિતપણાના સઘળા નિયમોને તાબે થાય છે.

કિ૦—હા એ માટે જ બાળક જન્મતાં વાર જ રડવા લાગે છે ! કેમ ખરું ના ? જ્ઞા૦—એ રડવું એ જ નિઃશ્વાસ પ્રશ્વાસનું પ્રથમ લક્ષણ છે તોપણ જે સઘળાં બાળકો જન્મ્યા છતાં રડતાં નથી અથવા ચલન વલન કરતાં નથી, તેઓ મરેલાં જણાય છે.

કિ૦—ત્યારે મરેલા બાળકને રાખી મૂકીને શું કરવું ? જ્ઞા૦—જીવાડવાના પ્રયત્નો કરવા.

કિ૦—મરેલાં બાળકો શું કદિ જીવતાં થઈ શકતાં હશે કે તેને જીવાડવાના પ્રયત્નો કરવા ? જ્ઞા૦—ખરેખર મરી ગયેલાં બાળકો જીવતાં થઈ શકે નહિ એ વાત ખરી છે, પરન્તુ પેટમાંથી જે સઘળાં

બાળકો અર્ધીમરેલી અવસ્થામાં જન્મે છે, તેઓ યોગ્ય ઉપાયો કરવાથી જીવતાં થઈ શકે છે. વળી જે બાળકો બીજા કોઈ કારણથી મરેલાં જેવાં દેખાય છે, તેઓ પણ પ્રયત્નો કરવાથી સહેજે જીવતાં થઈ શકે છે.

કિં—ઓહો ! આપણા દેશના અસાન લોકો જાણ્યા વગર એ પ્રમાણે કેટલાંએ બાળકોને મરેલાં કહીને ફેંકી દેતા હશે ! કૃપા કરીને કહોને, ક્યાં ક્યાં કારણોથી તેઓ મરેલા જેવાં જણાતાં હશે ? જ્ઞા—વાયુ બરાબર રીતે વહન નહિ થઈ શકવાથી બાળકો મરી ગએલાં જેવાં જણાય છે. જે જે કારણોથી બાળકનો નિઃશ્વાસ પ્રશ્વાસ અથવા દમ અટકે તે સંધળાં કારણોથી બાળકો મરી ગએલાં જેવાં જણાય છે; તેનાં સંધળાં કારણો હું તને અનુક્રમે એક પછી એક કહી દઉં છું, તે તું ધ્યાન રાખીને સાંભળ. (૧) ગંગાની અંદરની નાડી પુરાઈ જવાથી નિઃશ્વાસ પ્રશ્વાસ લઈ શકાતો નથી. (૨) ડોકના ભાગમાં લોહીની ગતિ અથવા હીલચાલ બંધ પડી જવાથી નિઃશ્વાસ પ્રશ્વાસ બંધ પડી જાય છે. (૩) ઓચિંતો પ્રસવ થઈ જવાથી નિઃશ્વાસ પ્રશ્વાસ બંધ થઈ જાય છે. (૪) પ્રસવ વખતે માથું બહાર આવતાં વધારે વિલમ્બ થવાથી બાળક અધમૂડે થઈ જાય છે. (૫) પ્રસવવેદના ઘણી લાંબી મુદત સુધી ટકી રહેવાથી બાળક મરેલું જણાય છે. (૬) હૃદયારવડે અથવા હાથવડે પ્રસવ કરાવવાથી બાળકને ઇજા થાય છે. (૭) પગ પકડીને પ્રસવ કરાવવાથી બાળક અધમૂડે જન્મે છે. (૮) મોઢામાં અને શ્વાસ-નળીમાં ચીકણો પદાર્થ બરાબર જવાથી બાળકનો દમ બંધ થઈ જાય છે, તેથી બાળકને મરેલું ધારે છે, પરંતુ જે તુરત શ્વાસ પ્રશ્વાસ ચલાવવાનો પ્રયત્ન કરવામાં આવે તો નક્કી તે બાળક જીવતું થઈ ઉઠે છે.

કિં—તમે જે જે લક્ષણો કહ્યાં તે સંધળાંથી દમ લઈ શકાતો નથી; પરંતુ કયા કારણથી દમ લેવામાં અટકાવ થયો, તેનાં લક્ષણો

કેવાં થાય છે તે સ્થાથી જણાય તે તો તમે કાંઈ કહ્યું નહિ. જ્ઞા૦—
હું બધું વિસ્તારથી સમજાવું છું તે તું ધ્યાન દઈને સાંભળ. શ્વાસરોધ
અથવા દમનો અટકાવ થવાના ત્રણ પ્રકાર છે. બાળક અત્યંત દુર્બળ
હોવાથી દમ લઈ શકતું નથી. માઆપની દુર્બળતા તથા તેજહીનતાથી
પણ એ પ્રમાણે બને છે ખરું. અગાઉ કદિ પ્રસૂતાને ગર્ભસ્ત્રાવ થઈ ગયો
હોય અથવા પ્રસવકાળે ઘણું જ લોહી પડ્યું હોય તો જન્મેલું બાળક
મરી ગયેલા જેવું જણાય છે.

કિ૦—હા, તે તો સમજી, પરંતુ તે વખતે કેવી રીતે જાણી શકાય
કે આ સંધળાં કારણોથી બાળકનો દમ અટકી પડ્યો છે? જ્ઞા૦—તે
જાણવાનો ઉપાય એ છે કે ઉપર જણાવેલાં લક્ષણોથી બાળક જીવતું
હોય એમ જાણી શકાતું નથી. સંધળું શરીર માટીના રંગના જેવું દેખાય
છે; શરીરમાં રક્તિ બિલકુલ હોતી નથી; માથું નીચે લગડયા કરે છે;
હાથ, પગ દંડા થઈ જાય છે; હાથ પગ હાલતા ચાલતા નથી; મગ્ગા-
રમાં ફાંકું જણાય છે; સંધળું શરીર મુડદાલ જેવું જણાય છે; નાડી
જણાતી નથી; વળા છાતીનો ધબકારો થતો નથી. તે ઉપરાંત હૃત્પિંડ
એટલે છાતીમાં અને મસ્તકમાં વધારે લોહી ચડી જવાથી પણ બાળકનો
દમ બંધ પડી જાય છે.

કિ૦—આ કારણોથી છાતીમાં અને મસ્તકમાં વધારે લોહી ચડી જતું
હશે? જ્ઞા૦—ઘણી વાર સુધી પ્રસવવેદના સહન કરવાથી અથવા ગ-
ર્ભાશયમાંથી શરીરનું ઘડ અથવા અર્ધો ભાગ બહાર અને અર્ધો ભાગ
ગર્ભાશયમાં હોય એવી સ્થિતિમાં બહુ વાર સુધી રહેવાથી, મળું માળ-
વડે પૂરાઈ જવાથી, શ્વાસ પ્રશ્વાસ ચાલતો થયાં પહેલાં નાળ કાપી નાં-
ખવા માટે નાળને દોરી બાંધી દેવાથી વગેરે કારણોથી શ્વાસ બંધ થઈ
જવાથી બાળક મરી ગયેલા જેવું જણાય છે.

કિ૦—એ તો સમજી, પરંતુ એ સધળાં કારણોથી બાળકનો દમ બંધ થઇ ગયો છે એમ શાથી જાણી શકાય ? જ્ઞા૦—ઉપર જણાવેલાં કારણોથી શ્વાસપ્રશ્વાસ બંધ થઇ ગયો હોય તો નીચે લખેલાં લક્ષણોથી જાણી શકાય છે:—(૧) મોઢું રસદાર અને લાલ હોય છે. (૨) નાસારન્દ્રની ચારે બાજુએ સાધારણ નીલવર્ણી ડાગ હોય છે, આખું શરીર લાલ રંગનું હોય છે, અને શરીર ગરમ હોય છે. વળી ડેકાણે ડેકાણે નીલવર્ણી ડાગ જોવામાં આવે છે. (૩) શીરા એટલે નસોમાં વધારે લોહીનો સંચાર થવાથી પ્રથમ દબદબો થઇને છેવટે શ્વાસ રૂંધાઇ જાય છે.

કિ૦—બીજા કોઇ કારણોથી બાળકનો શ્વાસ રૂંધાઇ જતો હશે ખરો કે ? જ્ઞા૦—હા, મોઢામાં અને નાકમાં ચીકણો પદાર્થ પૂરાઇ રહેવાથી શ્વાસ રૂંધાઇ જાય છે.

કિ૦—વાર, આગળ જે લક્ષણો કહ્યાં તેથી શ્વાસ રૂંધાઇ ગયો હોય, તો કયા કયા ઉપાયો કરવા ? જ્ઞા૦—કહું છું સાંભળ:—(૧) આસ્તે આસ્તે બાળકના નાક અને મોઢામાંથી લાળ, કદ્દ વગેરે કાઢી નાંખવાથી શ્વાસ પ્રવાસ ચાલતો થાય છે. (૨) બાળકની છાતી ઉપર ધીમે ધીમે હાથ ફેરવવાથી શ્વાસ પ્રશ્વાસ શરૂ થાય છે. (૩) બાળકના બન્ને હાથ પકડી તેના માથા ઉપર એટલે કાનની બન્ને બાજુ એક બે વાર પકડી રાખવાથી અથવા પેટ ઉપર ધીમેથી હાથ રાખવાથી શ્વાસ પ્રશ્વાસ ચાલતો થાય છે. (૪) બાળકને ચતુ સૂવરાતીને તેની આંખોમાં અને મોઢામાં એક વખત સહેજસાજ ગરમ પાણી અને એક વખત ઠંડું પોણી બહુ જ થોડા પ્રમાણમાં છાંટી પછી કપડાંવડે લૂછી નાંખવું. એ પ્રમાણે ક્રમવાર પાંચ મિનિટ સુધી કરવાથી બાળક રડવા માંડે છે. (૫) એક નાની કકડી બરફની લઇ તેની ચારે બાજુએ ધસી નાંખી બાળકને વાગે નહિ તેવી લીસી અને ગોળાકાર કરી બાળકના

મળદ્વારમાં ધીમેથી મૂકી દેવી. થોડી વાર પછી ફરીથી એ પ્રમાણે કરવું. એક બે વાર એ પ્રમાણે કરવાથી બાળક રડવા લાગે છે. (૬) બાળકની છાતીમાં ચપ્પુવડે બહુ જ ધીમાશથી ઝીણા ઝીણા એક બે ચીરા કરી તેની ઉપર ટરપેન્ટાઇન તેલ અથવા સ્પિરિટ લગાડવો; તેથી દાહ બળવાથી બાળક રડવા લાગે છે. (૭) બાળકની આગળ સળગતો દેવતા પકડી રાખવાથી બાળક બહુકથી રડવા લાગે છે. (૮) પ્રથમ બાળકના મુખમાંથી લાળ વગેરે લૂછી નાંખી મોઢું સાફ કરવું. પછી તકીઆ ઉપર બાળકનું માથું ઉંચું રાખીને સૂવરાવવું. તે વખતે ધ્યાન રાખવું કે કોઈ પણ રીતે બાળકનું મુખ તથા નાક ઢંકાઈ જાય નહિ. તેમ કરવાથી જો શ્વાસ પ્રશ્વાસ ચાલતો ન થાય તો બાળકને ધીમેથી ઉંચું નીચું ઉંચકવું; ઉંચા નીચું ઉંચકવાથી છાતીમાં દબાણ થાય છે અને તેથી શ્વાસ પ્રશ્વાસ ચાલવા લાગે છે. એક મિનિટની અંદર બાળક કુંદરતી રીતેજ અઢાર અથવા વીસ વખત શ્વાસ પ્રશ્વાસ લે છે.

કિં—બાળકને શ્વાસ પ્રશ્વાસ લેવરાવવાના ઉપાયો કર્યા છતાં બાળક રડવા ન લાગે તો શું સમજવું ? જ્ઞા૦—એ ત્રણ કલાક સુધી એ પ્રમાણે ચત્નો કર્યા છતાં કોઈ સરજતા માલૂમ ન પડે તો પછી બાળકના જીવની આશાનો ત્યાગ કરવો.

કિં—વાર, એ તો મરી ગયાનાં લક્ષણો તમે કહ્યાં, પણ ઉપકા ઉપાયોથી બાળક જીવતું થવા લાગે તો તેનાં લક્ષણો કોઈ જણાય ખરાં કે નહિ ? જ્ઞા૦—હા, જણાય છે. જ્યારે બાળકના મોઢામાં જસ જરા ચલન વલન થતું જોવામાં આવે, બન્ને આંખ લાલ અને ગરમ જણાય અને જરા જરા શ્વાસ પ્રશ્વાસ ચાલતો દેખાય તો જાણવું કે બાળક જીવશે ખરું.

કિં—ઓ હો ! આ સદ્ગુણ ઉપાયો નહિ જાણવાથી કેટલાં બાળકો

નોનાશ થતો હશે તેની પરિસીમા નથી. જ્ઞા૦—પણ અકસોસની વાત એ છે કે આપણા દેશની સ્ત્રીઓ પુસ્તકો વાંચવા જોઈશું પણ ભણતી નથી. જો તેઓ આ ઉપયોગી વિષયો વાંચતાં શીખે તો હજારો આજકોના જીવ બચવા પામે.

પ્રકરણ ૩૧ મું.

આજકોનાં મળમૂત્રનો ત્યાગ કરાવવા વિષે.

કિ૦—આજે એક ખાસ વિષય તમારી પાસેથી શીખી લેવાની મારી ઇચ્છા થઈ છે, તે એ છે કે નાનાં આજકોને જો મળમૂત્રનો ત્યાગ ન થાય તો શું કાંઈ નુકસાન થતું હશે કે ? જ્ઞા૦—નુકસાન કેમ ન થાય ? મળમૂત્રનો ત્યાગ જો ન થાય તો આજક જલ્દી માંદું પડે છે.

કિ૦—ત્યારે મળમૂત્રનો ત્યાગ કરાવવા માટે જીલ્લાખ દેવાય ખરો કે નહિ ? જ્ઞા૦—ના, નજીવ કારણમાં આજકને ઔષધ ખવરાવવામાં તો મોટો દોષ રહેલો છે.

કિ૦—ત્યારે શું શરીર નરમ હોય તો આજકને ઔષધ ખવરાવવું નહિ ? જ્ઞા૦—નહિ ખવરાવવું કેમ ? પ્રથમ તો સહેલા ઉપાયોવડે આજકના રોગનું નિવારણ કરવું જોઈએ. તેમ કરવાથી જો કાંઈ પણ ફાયદો મળે ન પડે તો પછી વિદ્વાન અને અનુભવી વૈદ્ય કે ડાક્ટરની સલાહ પ્રમાણે ઔષધોપચાર કરવા.

કિ૦—ત્યારે કહો જોઈએ કે જે સઘળાં આજકોને ઝાડાનો ખુલાસો ન થતો હોય તેઓને માટે શું કરવું જોઈએ ? જ્ઞા૦—આજકને ત્રણથી તે પાંચ કલાક સુધી ઊંઘાડી રાખવું, આજકની માતાએ પણ એટલો વખત અથવા એથી પણ વધારે વખત ઉંઘ લેવી જોઈએ. તેથી આજકની

માતા સખળ થાય છે અને સખળ થયા પછી બાળકને ધવરાવાથી સહેજે ઝાડો સાફ થાય છે.

કિં—વાહ ! તેનું કારણ શું હશે ? માતાનું દૂધ જીલ્લાખની અસર કરતું હશે કે ? જ્ઞા—ધૃશ્વરની કાર્યદક્ષતા એવી અદ્ભુત છે કે જન્મેલાં બાળકને પ્રથમમાં માતાનું ધાવણુ ધવરાવવાથી ભરાઈ રહેલો મળ સહેજે નીકળી જાય છે. વળી બાળકનો પ્રસવ કરનારી માતાને ધાવણુનો સંપ્રદાયવાને માટે વધારે પ્રમાણમાં રક્તસ્રાવ પણ થતો નથી.

કિં—વાર, તમે બાળકને જીલ્લાખ આપવાની હમણું ના તો કહી, પરંતુ શાં કારણથી જીલ્લાખ ન આપી શકાય ? જ્ઞા—એવાં કોમળ નાના બાળકને જીલ્લાખ દેવાથી પેટની અંદર પીડા થવાનો સંભવ રહે છે.

કિં—ધવરાવવાથી પણ જો કદિ મળમૂત્રનો ત્યાગ ન થાય તો પછી શું કરવું ? જ્ઞા—તેનો કાંઈક ઉપાય કરવો જોઈએ; એક બે ચમચી સાકરનું પાણી પાંચ દેવાથી મળમૂત્રનો ખુલાસો થાય છે.

કિં—એ પ્રમાણે ઝાડાની કબજીયત રહેવામાં માતાની સાથે કાંઈ સંબંધ હશે ખરો કે ? જ્ઞા—હા, બાળકની માતાનો ઝાડો કબજ રહેવાથી બાળકનો ઝાડો પણ કબજ રહે છે.

કિં—વાર, એક બીજું પૂછવાનું એ રહી ગયું કે કેવાં બાળકોને મળમૂત્રનો ખુલાસો નહિ થતો હોય ? જ્ઞા—જે સધળાં બાળકોને સ્તનપાન કરવાનું મળી શકતું નથી અને ગાય કે બકરીના દૂધ ઉપર ઉછરવું પડે છે તેઓને ઘણું કરીને મળમૂત્રની શુદ્ધિ થતી નથી; જેથી માતાનો ઝાડો ખુલાસેથી આવી શકે એવા ઉપાયો યોજવાથી બાળકના મળમૂત્રનો સહેજે ત્યાગ થાય છે. જો ચૈદ કલાકની અંદર બાળકના મળમૂત્રનો ત્યાગ થએલો ન જોવામાં આવે તો મુક્તાવર્ષીનાં પાંદડાંનો રસ અથવા બકુલનાં બીયાંનો રસ મળદ્વારમાં લગાડવાથી સહેજે મળશુદ્ધિ થાય છે.

કિં—એ સિવાય બીજો કોઈ ઉપાય હશે કે ? જ્ઞા—હા, બહુ ઠંડું પાણી પાંચાથી પણ મળશુદ્ધિ થાય છે. એ સધળા ઉપાયો કર્યા છતાં પણ જો મળભૂતનો ત્યાગ ન થાય તો પીચકારી મારીને મળશુદ્ધિ કરવી જોઈએ, અથવા શુદ્ધ હરડે પાણીમાં ઘસીને પાવી કિંવા બે આની બાર એરંડીયું અર્ધા તોલા દૂધમાં પાતું.

કિં—મળભૂતનો ખુલાસો ન થવાથી શું કાંઈ પીડા થતી હશે કે ? જ્ઞા—હા, મળભૂતનો ખુલાસો થયા વગર બાળકને ક્યાંય એન પડતું નથી, રમત સૂજતી નથી, પેટ બારે અને કુબેલું રહે છે, જોરથી શ્વાસ લેવાની ઇચ્છા થતી નથી, વળી એમાંથી તો તાણુ—આંકડી વગેરે રોગો ઉત્પન્ન થવાનો સંભવ રહે છે. એ પીડામાંથી તો કોઈ કોઈ બાળકોને તાવ પણ આવી જાય છે !

કિં—હું હવે બરાબર સમજી કે બંધકોશ એ સર્વ રોગનું મૂળ છે. એ સિવાય બીજી કોઈ વખતે શું બાળકોને બંધકોશ રહેતો હશે ખરો ? જ્ઞા—હા, દાંત આવતી વખતે ઘણાં બાળકોને બંધકોશ રહે છે.

કિં—તેથી કોઈ જાતનું નુકસાન થવાનો સંભવ ખરો ? જ્ઞા—હા, એથી તો અન્તર વૃદ્ધિ, શ્વળ વગેરે રોગો લાગુ પડે છે.

કિં—ત્યારે બાળકોને સ્વાભાવિક રીતે મળશુદ્ધિ થવાનાં લક્ષણો ક્યાં ક્યાં હશે ? જ્ઞા—બાળકો ઘણું કરીને નિત્ય ચાર પાંચ વખત મળશુદ્ધિ કરે છે. તે મળ પાતળા, જરા ગંધવાળા અને હળદરવર્ણા હોય છે.

કિં—બાળકોના કરેલા મળ ઉપરથી કેવી રીતે જાણી શકાય કે તેમના પેટમાં પીડા થાય છે ? જ્ઞા—બાળકના મળની વાસ બહુ ખરાબ હોય, રંગ જુદી જુદી જાતનો હોય અને શૌચક્રિયા પણ ઘણી વખત કરવી પડતી હોય તો જાણવું કે બાળકના પેટમાં કાંઈક પીડા થતી હશે. વળી શરીર તપી ગએલું હોય, તરસ બહુ લાગતી હોય,

અને જીભ ઉપર છારી એટલે ફૂગ વળતી હોય, એ લક્ષણો જોવામાં આવે તો જાણવું કે આળકના પેટમાં પીડા થાય છે.

કિ૦—આળકોને એવી જાતની પીડા કેમ થતી હશે? જ્ઞા૦—એવી જાતની પીડા થવાનાં અનેક કારણો છે, તોપણ તેમાંનાં મુખ્ય મુખ્ય હું તને કહી દઉં છું. આળકની માતાનું ધાવણુ જોઈએ તેવું બળ આપનારું ન હોય એટલે અપુષ્ટિકર હોય, અથવા આળકની માતા માનસિક કષ્ટથી પીડાતી હોય, આળકને અતિશય ઠંડી લાગી હોય, દાંત આવતા હોય વગેરે અનેક જાતનાં કારણોથી આળકના પેટમાં પીડા ઉત્પન્ન થાય છે.

કિ૦—બિચારાં કોમળ આળકના પેટમાં પીડા ઉત્પન્ન થાય ત્યારે શું તેને ધાવવા દેવું નહિ? જ્ઞા૦—ધાવવા ન દેવું કેમ? પ્રથમમાં તેને પુષ્ટિકર બળવાન દૂધ ઉપર રાખવું જોઈએ તેથી પણ જો આળકની પીડા શાન્ત ન થાય તો પછી વારંવાર એ પીડા ઉત્પન્ન થવાનો ભય રહે છે.

કિ૦—આળકના પેટની અંદર થતી પીડા જો કદિ શાન્ત ન થાય તો શું તેથી કાંઈ નુકસાન થાય ખરું? જ્ઞા૦—નુકસાન કેમ ન થાય? એમાંથી તો છેવટે રોગ જીવે તો થઈને વધવા માંડે છે અને પછી તેનું નિવારણ કરવું કઠણ થઈ પડે છે.

કિ૦—ધણી વખત એવું પણ જોવામાં આવે છે કે કોઈ પણ કારણથી આળક રડવા લાગે, ત્યારે તેને છાનું રાખવા માટે માતા આળકના મોઢામાં ડીંટડી આપે છે, તે શું સારું? જ્ઞા૦—એ તો બહુ ખરાબ ટેવ. તેથી તો આળકની પીડા ઘટવાને બદલે ઉલટી વધવા માંડે છે, કારણકે પેટમાં પીડા થાય તેમાં ધવરાવવાથી શું થાય?

કિ૦—વારૂ, મારે એક બે વાતો પૂછવાની છે તે કૃપા કરીને જામજાવો. કોઈ કોઈ વખત એવું જોવામાં આવે છે કે કોઈ કોઈ આ-

જોકે જન્મ્યા પછી ઘણી વાર સુધી બિલકુલ પીસાળ કરતાં નથી, તો શું તેથી કાંઈ પીડા થાય ખરી કે ? જ્ઞા૦—કેમ પીડા ન થાય ? પીસાળ ઝાઝી વાર સુધી ન થાય તો મૂત્રાશય ફૂલી ઉઠે છે, અને તાવ પણ આવી જાય છે. વળી બાળક પીડાથી વિર્વિજ બની બહુ રડ્યા કરે છે. તેનું નિવારણ કરવાનો ઉપાય એ છે કે હાથ બોળી શકાય એવા સહેજ ગરમ પાણીમાં બાળકને બેસાડીને પેડુમાં ધીમે ધીમે હાથ ફેરવવાથી પીસાળનો ખુલાસો થાય છે.

કિ૦—કેટલી વાર સુધી બાળકને પાણીમાં બેસાડી રાખવું જોઈએ ? જ્ઞા૦—માત્ર દશ પંદર મિનિટ સુધી જ બેસાડી રાખવું જોઈએ.

કિ૦—પરંતુ જો કદિ તેમ કરવાથી પણ કાંઈ અસર ન જણાય તો શું કરવું ? જ્ઞા૦—તો પછી તિલબ નહિ કરતાં કોઈ સારા વિદ્વાન અને અનુભવી ડાક્ટરને બોલાવી લાવી યોગ્ય ઉપચારો કરાવવા જોઈએ.

કિ૦—એવી રીતે બાળકોનો પીસાળ બંધ કેમ થઈ જતો હશે ? જ્ઞા૦—અનેક પ્રકારનાં કારણોથી એ પ્રમાણે બાળકોનો પીસાળ બંધ થઈ જાય છે. ઘણે ભાગે તો મળની કમજોર રહેવાથી પીસાળ બંધ થાય છે. ભોંજાએલા બીજાનામાં ઘણો વખત સૂઈ રહેવાથી શરીરે ઠંડો પવન લાગવાથી અથવા પછાડ લાગવાથી બાળકોનો પીસાળ બંધ થાય છે.

કિ૦—વાર, કેટલાંક બાળકો પથારીમાં પીસાળ કરતાં માલુમ પડે છે, તેનું કારણ શું હશે ? જ્ઞા૦—શરીરની દુર્બળતાથી, પેડુમાં જે જગ્યાએ પીસાળ એકઠો થાય છે તે સ્થળ ઉત્તેજિત થવાથી, પેટમાં કૃમિ હોવાથી, ખૂબ અધાર નિદ્રા લેવાથી અથવા આજસથી બાળકો પથારીમાં પીસાળ કરી દે છે.

કિ૦—એનું નિવારણ કરવાના કાંઈ ઉપાયો હોય તો કહો. જ્ઞા૦—

જે વખતે બાળકને પથારીમાં સુવાડવું ત્યારે તેને પ્રથમ પીસામ કરાવીને પછી સુવાડવું. બીજો સહેલો ઉપાય એ છે કે જે બાળક ચતુઃઅથવા ઉંધું સૂતું હોય તો તેને પડખાબર સૂવાની ટેવ પડાવવી.

પ્રકરણ ૩૨ મું.

કેવી રીતે ઉછેરવાથી બાળકો દીર્ઘાયુષી થાય ?

કિ૦--આજે તો બાળકને ઉછેરવા સંબંધે આપની પાસેથી કાંઈક જ્ઞાન મેળવવાની મારી ઇચ્છા થઈ છે. જ્ઞા૦--ખડુસારી અને ઉપયોગી વાત તેં યાદ કરી. આપણા દેશમાં બાળકોને ઉછેરવાની બાબતમાં લોકોમાં જે અજ્ઞાનતા છે તેથી સેંકડો બાળકો મરણને શરણ થતાં જોવામાં આવે છે. બાળકને ઉછેરને મોટું કરવું એ જેવી તેવી વાત નથી. એક રતી જોડલા લોહી અને માંસનું એક મોટા આકારનું મનુષ્ય બનાવવું એ શું સહેલી વાત છે? વળી બાળકની પહેલી અવસ્થામાં તે કશું બોલી શકતું નથી, તેથી તેના હૃદયના વિચારો જાણી લઈને તેને ઉછેરવાના જેવું બીજું કંઈક કામ કયું હોઈ શકે?

કિ૦--ત્યારે કૃપા કરીને બાળકને ઉછેરવા વિષે એક બે વાતો સમજાવો. જ્ઞા૦--પરંતુ બાળકને ઉછેરવા વિષે કહેતાં પહેલાં ખાનપાન સંબંધી કેટલુંક જ્ઞાન મારે તને આપવું જોઈએ, કારણકે ખાનપાનમાં થતી ભૂલોથી અનેક બાળકો રોગમાં સપડાઈ જઈને મૃત્યુને શરણ થાય છે.

કિ૦--ખાનપાનમાં થતી ભૂલોથી એટલું બધું ખરાબ પરિણામ કેમ આવતું હશે? જ્ઞા૦--તેનું કારણ છે. આભ્યાવસ્થામાં પાચનશક્તિ સારી રીતે બળવાન અને દૃઢ હોતી નથી; તેથી કરીને ખાનપાનમાં

એક નજીવી ભૂલ થવાથી ભયંકર પરિણામ આવે છે, ને નાના પ્ર-
કારના રોગોનો ભોગ થઇ પડે છે, અને કોઇ વાર પ્રાણ સુદ્ધા ખોઇ
જેસે છે. આપણા દેશમાં એક વરસની ઉમ્મરની અંદરનાં બાળકોમાં જે-
ટલાં મરણ નીપજે છે, તેમાંનાં સેંકડે નેવું ટકા અયોગ્ય ખાનપાનના દો-
ષોથી નીપજે છે !

કિં—ઓહો ! કેવી સત્યાનાથની વાત ?! વાર, ત્યારે બાળકોના
સ્વાભાવિક ખાનપાનની વસ્તુઓ કઈ કઈ હશે ? જ્ઞા૦—દૂધ માત્ર બા-
ળકના ખાનપાનની વસ્તુ છે. તે સિવાય બીજી કોઇ પણ ચીજને બાળ-
કના ખોરાક તરીકે ઉપયોગમાં લઈ શકાય નહિ.

કિં—માતા અથવા ધવરાવવા રાખેલી ધાવના સ્તનમાં દૂધ ન
આવતું હોય, તો બાળકને શું નુકસાન થતું હશે ? જ્ઞા૦—પહેલી અવ-
સ્થામાં બાળકને પુરતું ધાવણુ નહિ મળવાથી તેના જીવનની રક્ષા કરવી
બહુ મુશ્કેલીભરી થઇ પડે છે.

કિં—ઓહો ! ત્યારે તો દૂધ એ જ માત્ર બાળકનું જીવન અને
દેહની વૃદ્ધિ કરવાનું મુખ્ય સાધન છે ને શું ? જ્ઞા૦—તેમ નહિ તો બીજું
શું ? પરંતુ સાથે સાથે મારે એમ પણ કહેવું જોઇએ કે વધારે પ્રમા-
ણમાં દૂધ પાવું ઉચિત નથી. બાળક પચાવી શકે તે પ્રમાણે દૂધ પા-
વાની વ્યવસ્થા કરવી જોઇએ.

કિં—વાર, દૂધ સિવાય બીજી કોઇ ખાવાની ચીજ દેવાથી બા-
ળકને નુકસાન કેમ થતું હશે ? જ્ઞા૦—તે વખતે બાળકની પાચનશક્તિ
સંપૂર્ણ રીતે ખીલેલી હોતી નથી, તેથી કરીને દૂધ સિવાય બીજી કોઇ
પણ ચીજ પચી શકતી નથી. વળી એક વાત એ પણ ધ્યાનમાં રાખજો
કે આપણે મોટાં મનુષ્યો દૂધ વગેરે જે સઘળા પ્રવાહી પદાર્થો ખાઇએ
છીએ તે સઘળાને ચાવીને નરમ સુંવાળા કરી નાંખીએ છીએ; ચાવતી

વખતે મોઢામાંથી લાળ તથા રસ છૂટે છે, તે ખાવાના પદાર્થ સાથે મળી જવાથી સહેલથી પાચન થઇ જાય છે. બાળકોને દાંત ન હોવાથી ખાવાની ચીજો ચાવી શકે નહિ, તેથી કરીને પચવામાં અડચણ પડે છે.

કિં—કઠણ પદાર્થ બાળકોને પચી શકતો હશે ખરો કે ? જ્ઞા—ના, બાળકની પાકસ્થળા અને નાડી એટલી બધી કોમળ હોય છે કે તેને ધવરાવનારી માતા જે કોઇ ભારે પદાર્થનો આહાર કરે તો તેને બહુ પીડા થાય છે; ત્યારે જે બાળકને ભારે અથવા કઠણ પદાર્થ ખાવા દેવામાં આવે તો કેટલું બધું દુઃખ સહન કરવું પડે, તેનો ખ્યાલ સહજમાં થઇ શકે છે.

કિં—ત્યારે મુખ્ય એ યાદ રાખવું કે માતાનું દૂધ એ જ બાળકનો માત્ર ખોરાક છે. જ્ઞા—હા, જ્યાંસુધી બાળકને દાંત ન આવે, ત્યાંસુધી તેને સ્તનપાન કરાવવું જોઇએ. બાળકને બીજા પદાર્થો ખાતાં અટકાવવા માટે પરમેશ્વરે માતાના સ્તનમાં દૂધ બનાવ્યું છે.

કિં—કેટલા દિવસ પછી બાળકને બીજા પદાર્થો દેવા જોઇએ ? જ્ઞા—બાળકને દાંત આવવા માંડે, અથવા માતાના સ્તનમાં દૂધ ઓછું આવવા લાગે તો બીજા પદાર્થો ખાવા દેવા.

કિં—કઈ કઈ ચીજો ખાવા દેવી જોઇએ ? જ્ઞા—ચોખ્ખો સહેલાઇથી પચી જાય તેવો પદાર્થ ખાવા દઇ શકાય છે. બીજે વરસે દાંત આવી જવાથી જરા ભારે પદાર્થ ખાય તો પણ ચાલે.

કિં—જો કદિ સ્તનમાં દૂધ ન આવતું હોય તો બીજા કોઇનું દૂધ ઉપયોગમાં લઇ શકાય કે નહિ ? જ્ઞા—હા, સ્તનને બદલે ગામનું દૂધ ઉપયોગમાં લઇ શકાય.

કિં—બહુ સારી વાત. સઘળા ગાયોનું દૂધ શું બાળકોને ખવરાવવા યોગ્ય હશે કે ? જ્ઞા—ના, જે ગાય સારો શુદ્ધ અને પવિત્ર આ-

હાર કરે છે, તે ગાયનું દૂધ ઉત્તમ ગણાય છે અને સુવાવડી ગાયના અથવા તરતની વીયાએલી ગાયના દૂધ કરતાં થોડા ઘણા દિવસ વીતી ગયા પછીની ગાયનું દૂધ પુષ્ટિ આપવાવાળું છે. વળી ધરડી ગાયના કરતાં નાનડું ગાયનું દૂધ વધારે સારું ગણાય છે.

કિં—ત્યારે કેટલી ઉમ્મરે કેવી ગાયનું દૂધ બાળકને ખવરાવવું લાભકારક છે ? જ્ઞા૦—જે ગાય છ મહિના થયાં વીઆઇ હોય તેનું દૂધ ચાર મહિનાનાં બાળકોને લાભકારક છે.

કિં—કેવું દૂધ બાળકને માટે ફાયદાકારક ગણી શકાય ? જ્ઞા૦—દૂધ જેમ ચોખ્ખું તેમ વધારે સારું. ટૂંકામાં એટલું જ કે, દૂધ જેમ તાજું તેમ વધારે લાભકારક છે,

કિં—સઘળાં પ્રાણીઓનું દૂધ શું એકસરખા ગુણો ધરાવતું હશે કે ? જ્ઞા૦—ના. દૂધમાં જે સઘળા પદાર્થો રહેલા છે, તેનું પ્રમાણ જુદાં જુદાં પ્રાણીઓનાં દૂધમાં જુદું જુદું હોય છે. વળી અવસ્થાના ફેરફારથી પણ એક પ્રાણીનું દૂધ જુદી જુદી ઉમ્મરમાં જુદા જુદા ગુણો ધરાવે છે.

કિં—દૂધમાં કયા કયા પદાર્થો હશે ? જ્ઞા૦—દૂધમાં પાણી, સાકર, ખનિજ એટલે ધાતુ વગેરે પાંચ પદાર્થો રહેલા છે. જે સઘળા ચીજોની આપણા શરીરમાં જરૂર છે, તે સઘળા દૂધની અંદર રહેલી છે, તેથી કરીને માત્ર દૂધ ઉપર મનુષ્ય જીવી શકે છે.

કિં—વારૂ, તમે દૂધના ગુણો તો કહ્યા પરંતુ કયું દૂધ સારું તે તો કાંઈ કહ્યું નહિ. જ્ઞા૦—માતાનું દૂધ સઘળાં પ્રાણીનાં દૂધ કરતાં શ્રેષ્ઠ છે. સિંચાય બીજાં પ્રાણીઓના કરતાં ગાયનું દૂધ સ્ત્રીના દૂધ જેવું સુખકારી છે. તેમાં એક વાત ધ્યાનમાં રાખવા જેવી એ છે કે સ્તનના દૂધના બદલામાં ગાયનું દૂધ ખવરાવતી વખતે તેનાથી વધારે પ્રમાણમાં પાણી અને સાકર મેળવવી જોઈએ.

કિ૦--કામળ બાળકને દૂધમાં પાણી મેળવીને ખવરાવવાથી કાંઈ પણ નુકસાન નહિ થતું હોય ? જ્ઞા૦--ના, લોકોની તે મોટી ભૂલ છે. પાણી નહિ મેળવવાથી બાળક તે પચાવી શકે નહિ અને પેટમાં પીડા ઉત્પન્ન થાય. પાણી મેળવેલું ગાયનું દૂધ સ્તનના દૂધના જેવું ગુણુકારી બને છે.

કિ૦--ત્યારે કેવી રીતે સાકર મેળવવી જોઈએ ? જ્ઞા૦--જો કદિ દૂધ સહેજસાજ ગરમ કરેલું હોય તો પ્રત્યેક દોઢ પાશેર દૂધે નાની બે ચમચી સાકર મેળવવી જોઈએ.

કિ૦--વાર, ગાયનું દૂધ કેટલા પ્રમાણમાં બાળકને ખવરાવી શકાય ? જ્ઞા૦--સ્તનનું દૂધ જેટલા પ્રમાણમાં આપી શકાય તેટલા જ પ્રમાણમાં ગાયનું દૂધ બાળકને આપી શકાય.

કિ૦--જો કદિ ગાયનું દૂધ તાણું ન હોય તો જેવું દૂધ બાળકને માટે ઉપયોગમાં લઈ શકાય ? જ્ઞા૦--પાણી મેળવેલું ગાયનું દૂધ ગરમ કરીને તેમાં સાકર મેળવી દેવાથી તાજ દૂધના બદલામાં વાપરી શકાય છે. જો દૂધમાં વધારે પ્રમાણમાં પાણી મેળવવામાં આવે તો તેમાં મીઠાશ રહેતી નથી. વળી એ દૂધથી બાળક હૃષ્ટ પુષ્ટ થઈ શકે નહિ. તેવી જાતના દૂધથી તો માત્ર મેદ જ વધે પરંતુ માંસ વગેરે વધી શકે નહિ.

કિ૦--જો કદિ નીરોગી ગાયનું દૂધ અથવા તાણું દૂધ ન મળી શકે તો શું એવું દૂધ બાળકને ખવરાવી શકાય ? જ્ઞા૦--ના, કદિ પણ નહિ. સ્તનના દૂધને બદલે ગાયનું દૂધ ઉપયોગમાં લેતી વખતે એક વાત એ યાદ રાખવી કે જે ગાયના દૂધમાં સાધારણ પાણી અને સાકર મેળવી શકાય, તેવા દૂધમાં વધારે પ્રમાણમાં પાણી મેળવવું ઉચિત નથી.

કિ૦--વાર, જે સઘળાઓ દૂધને બગડતું અટકાવવાને ગરમ કરી રાખે છે, તે કેવી રીતે ? જ્ઞા૦--બાળકને ખવરાવવાનું દૂધ ગરમ નહિ કરતાં તેમાં સહેજસાજ ગરમ કરેલું પાણી મેળવી દેવાથી વધારે ગુણુકારક બને છે.

કિં—બાળકને જે કદિ દૂધ પચી શકતું ન હોય તો કેવું દૂધ ખાવા દેવું જોઈએ ? જ્ઞા૦—જે દૂધ પચી ન શકતું હોય તો માખણુ ઉતારી લીધેલું દૂધ ખાવા દેવું જોઈએ, કારણકે એ દૂધમાં ધીનો ભાગ હોતો નથી, તેથી કરીને સહજમાં પચી જાય છે.

કિં—દૂધ સાંડે કે નરસું તે શી રીતે જાણી શકાય ? જ્ઞા૦—જે દૂધમાં વધારે તર જમેલી હોય તથા ખૂબ ઘાટું હોય તે સાંડે, અને જે દૂધ પાતળું તથા જેમાં સારી તર જમેલી ન હોય તે દૂધ ખરાબ ગણાય છે. વળી સાથે સાથે એ પણ યાદ રાખજે કે જે દૂધનું વાસણુ સારી રીતે દરરોજ ધોવાતું ન હોય, તે વાસણુમાં દૂધ રાખી મૂકવાથી ખરાબ થઈ જાય છે. બગડી ગયેલું દૂધ બાળકને ખવરાવવાથી અમ્લ-શ્લેષ્મ, આમાશય અને મોઢામાં ધારાં પડવાં વગેરે રોગો ઉત્પન્ન થાય છે.

કિં—જેઓને દૂધ અનુકૂળ ન પડતું હોય, તેઓને માટે કયો ઉપાય કરવો જોઈએ ? જ્ઞા૦—તો દૂધના જેટલું ચૂનાનું પાણી (લાઘમ વોટર) મેળવીને પાવાથી અમ્લ અથવા અજીર્ણના દોષો નાશ પામે છે. નિયમિત રીતે એ પ્રમાણે દૂધ પાવાથી અમ્લ રોગો શાંત થાય છે.

કિં—જે સંધળાં બાળકો ભાત ખાવા માંડે છે તેઓને દૂધ ક્યારે પાવું ? જ્ઞા૦—જમ્યા પહેલાં દૂધ પાવાથી તેનું જલદી પાચન થઈ શકતું નથી; પરંતુ જે જમ્યા પછી અથવા સૂતાં પહેલાં દૂધ પાવામાં આવે તો ઘણો લાભ થાય છે.

કિં—જે વખતે બાળકની લાળ ખંધ થઈ જાય અને દાંત આવવા માંડે ત્યારે કેવો ખોરાક તેને ખવરાવવો જોઈએ ? જ્ઞા૦—પ્રથમ મેં તને કહ્યું છે કે બાળકને દાંત આવ્યા પછી ઘઉંની રોટલી તથા ગિરકુટ દૂધની સાથે મેળવીને ખાવા દેવું. એ વખતે મિષ્ટાન્ન વગેરે ભારે પદાર્થો ખાવા દેવાથી પેટમાં પીડા થાય છે.

કિ૦—અકાળે જો બાળકને સ્તનપાન કરાવવાનું બંધ કરવામાં આવે તો શું કાંઈ નુકસાન થતું હશે ખરું કે ? જ્ઞા૦—હા. બાળકને યોગ્ય સમય સુધી સ્તનપાન ન કરાવવામાં આવે તો તેનું માંસ તથા શરીરના દરેક અવયવ વધી શકતા નથી અને દૃઢ પણ થઈ શકતા નથી. વળી તે જલદી ચાલતાં પણ શીખી શકતું નથી. એવા દાખલા છે કે જેમાં અયોગ્ય વખતે સ્તનપાન બંધ કરવાથી અનેક બાળક લંગડાં થઈ ગયાં હોય.

કિ૦—વારૂ, બાળક જો કદિ દુર્બળ અથવા લાંબી મુદતથી માંદગી ભોંગવતી માતાનું ધાવણુ ધાવે, તો શું કાંઈ નુકસાન થાય ખરું કે ? જ્ઞા૦—તેથી તો બાળકને અનેક પ્રકારના બચકર રોગો લાગુ પડે છે. તેમાં ઘણું કરીને માથામાં થતી પીડાવાળી, આંખે બહુ ઓછા તેજવાળી વગેરે રોગોવાળી અથવા લાંબા વખતથી રોગથી પીડાતી માતાનું સ્તનપાન કરાવવાથી બાળક અને માતા એ બન્નેના આરોગ્યનો નાશ થાય છે.

કિ૦—તમે જે આગળ કહ્યું કે બાળકના દાંત જ્યાંસુધી ન આવ્યા હોય ત્યાંસુધી દૂધ સિવાય ખીજી કાંઈ પણ ખાવા દેવું ઉચિત નથી; પરંતુ એ ચાર દાંત આવી રહે ત્યારે કે સઘળા દાંત આવી રહે ત્યારે એ નિયમનું પાલન કરવું ? જ્ઞા૦—જ્યાંસુધી બાળકને દાંત ન આવે ત્યાંસુધી દૂધ સિવાય ખીજી કાંઈ પણ ખાવા દેવું ઉચિત નથી.

કિ૦—દાઢો એટલે ચાવવાના દાંત આવ્યા પછી કેવો ખોરાક બાળકને ખાવા આપવો જોઈએ ? જ્ઞા૦—સોજીનો એટલે ઘઉંનો લોટ દૂધમાં શેકી તેનો સીરો કરીને પ્રમાણસર ખાવા દેવાથી ગુણુ થાય છે.

કિ૦—સોજી સિવાય ખીજો કોઈ પદાર્થ બાળકના ખાવામાં વાપરી શકાય ખરો કે ? જ્ઞા૦—હા, લોટની જણુસો ખાવા દેવાથી પણ ગુણુ થાય છે. અનેક વિદ્વાન ડાક્ટરોએ લોટની વસ્તુઓ બાળકને ખાવા દેવાનો મત આપ્યો છે. લોટની વસ્તુ બાળકને ખાવા દેવાથી હાડકાં,

મસિ અને ચર્બી વધે છે. વળી શરીરની ગરમી જળવાઈ રહે છે અને એ ખોરાકમાં મીઠું અને આર અથવા ખેળવાળા પદાર્થોના ભાગ હોવાથી શરીરની વૃદ્ધિ સારી રીતે થઈ શકે છે.

કિં—રોગી માણસને જેમપથ્યાપથ્યની સંભાળ રાખવી પડે છે, તેમ જ નાનાં બાળકોની ખાવાપીવાની બાબતમાં ધણી સંભાળ રાખવી પડે છે કે ? જ્ઞા૦—હા. એક નજીવા કારણથી બાળકનું આરોગ્ય લથડી પડે છે, તેમાં વળી ઉપર કહેલી ચીજોના અભાવે તો ધણું હાનિકારક પરિણામ આવે છે.

કિં—બાળકને કેવા પ્રકારનો ખોરાક બહુ ગુણુકારક છે ? જ્ઞા૦—પ્રથમ તો મેં તને કહ્યું છે કે ખોરાકના જેટલા પદાર્થો છે, તેની અંદર દૂધના જેવી બાળકના શરીરને પોષણ આપવાવાળી ખીજ કોઈ પણ વસ્તુ નથી. એ માટે દૂધ માત્ર એક બાળકના જીવનનો આધાર છે અને એ જ સંપૂર્ણ જીવનનો પણ આધાર છે અને આયુષ્યને આપવાવાળું છે.

કિં—એ તમારું કહેવું વાજબી છે, પરંતુ બાળકની ઉંમર વધવા માંડ્યા પછી કેવા નિયમથી ખોરાકમાં ફેરફાર કરવો જોઈએ ? જ્ઞા૦—બાળકની ઉંમર, આરોગ્ય અને પાચનશક્તિનો વિચાર કરીને ખોરાકના પદાર્થો નક્કી કરવા જોઈએ. બાલ્યાવસ્થામાં બાળકોનાં સઘળાં અંગો અધૂરાં હોય છે, ખોરાકવડે તેઓ ધીમે ધીમે સંપૂર્ણ રીતે ખીલી ઉઠે છે, એ માટે જ હલકો અને પુષ્ટિકારક ખોરાક બાળકને માટે ગુણુકારક છે.

મકરણ ૩૩ મું.

બાળકોના રોગ અને તેનાં કારણોનો નિર્ણય.

જ્ઞા૦—કિશોરી ! આજે મારે ઘણાં કામો છે, તેથી કરીને તારે જ કાંઈ જાણવાની ઇચ્છા હોય તે જલ્દી જલ્દી પૂછવા માંડ.

કિં—જલ્પવા જેવા વિષયો તો અનેક છે. તોપણ આજે તમારે ધણું કામો કરવાનાં હોવાથી એક નાનો વિષય સમજાવીને ચાલ્યાં જાઓ. બાળકો બિચારાં વાત કરી શકતાં નથી, તેથી કરીને તેઓને કોઈ પ્રકારનું દુઃખ થાય, તો તેઓ જણાવી શકે નહિ. માત્ર દુઃખ થવાથી રડે છે, પરંતુ શા કારણથી અને શા દુઃખથી તેઓ રડે છે, તે જાણવાનો કોઈ ઉપાય હશે ખરો કે ? જ્ઞા૦—હા છે. મુખ્ય વાત એ યાદ રાખવી કે કાંઈક દુઃખ થવાથી બાળક રડવા માંડે છે.

કિં—ક્યાં ક્યાં કારણોથી બાળક રડવા માંડે છે ? જ્ઞા૦—તે હું એક પછી એક બોલવા માંડું છું. (૧) બાળકો ખુશી થવાથી અથવા ગુસ્સે થવાથી રડવા માંડે છે. (૨) વધારે પ્રમાણમાં આહાર કરાવવાથી રડે છે. (૩) કોઈ પ્રકારનું દુઃખ થવાથી રડે છે. (૪) એક જ સ્થિતિમાં ધણીવાર સુધી સૂઈ રહેવાથી રડે છે. (૫) શરીરનો કોઈ અવયવ દબાવવાથી રડે છે. (૬) અતિશય તંગ કપડાં પહેરાવવાથી તેના હાથ પગ અકડાઈ જવાથી રડે છે. (૭) બહુ જ ધોંધાટ અને ગરબડ થવાથી રડે છે. (૮) ઠંડી જગામાં સૂવાડવાથી રડે છે. (૯) આંખમાં આંશ નાંખે તેવો પ્રકાશ પડવાથી રડે છે. (૧૦) બિંજાનામાં ઝાડો અથવા પીસાળ કરી જવાથી રડે છે. (૧૧) મચ્છર, ફીડી, માંકણ, માખી વગેરે કરડવાથી રડે છે. (૧૨) દાંત આવતી વખતે રડે છે.

કિં—ત્યારે ઘણું કરીને એટલું તો યાદ રાખવું કે બાળકોને કોઈ પ્રકારનું દુઃખ થયા વગર તો રડેજ નહિ. જ્ઞા૦—હા; બાળકો બોલી ચાલી શકે નહિ, તેથી કરીને તેને જ્યારે કાંઈ પણ દુઃખ થાય છે, ત્યારે તેઓ રડીને પોતાનું દુઃખ જાહેર કરે છે.

કિં—કયા દુઃખથી બાળક રડે છે, તે તેની માતા કેવી રીતે જાણી શકે ? જ્ઞા૦—હું તે સમજાવી રીતો એક પછી એક કહી જાઉં છું, તે તું

ધ્યાન રાખીને સંભળ. (૧) રડવાની સાથે જો કદિ અસ્થિરતા, વ્યા-
કુળતા અથવા ગભરામણુ જોવામાં આવે, તો જાણવું કે બાળકને
શરીરે કોઈ પણ પ્રકારની વ્યાધિ છે. (૨) બાળક પેટની તરફ જો કદિ
પગ ઉંચા કરીને રડે, તો જાણવું કે પેટમાં કંઈક દરદ થાય છે. (૩)
જો કદિ મોઢામાં આંગળી ધાલીને રડે તો જાણવું કે દાંત આવવાનું
દુઃખ થાય છે. (૪) ઉઘરસ ખાતાં ખાતાં જો કદિ રડે તો જાણવું કે
બાળકની છાતીમાં વ્યથા થાય છે.

કિં—પરંતુ બાળકો તો વાત કરી શકે નહિ અથવા મનનો ભાવ
પ્રદર્શિત કરી શકે નહિ, તેથી કરીને જો તેને બીજા કોઈ કારણથી
દુઃખ થતું હોય, તો તે જાણવાનો ઉપાય શો ? જ્ઞા—બાળકનું શરીર
જ્યારે ખૂબ ગરમ માલૂમ પડે ત્યારે જાણવું કે તાવ આવ્યો છે.

કિં—ત્યારે શરીર ઠંડું પડી જવાથી શું એમ ધારવું કે તાવ
ઉતરી ગયો છે ? જ્ઞા—તેમાં પણ એક વાત એ યાદ રાખવાની છે કે
સખ્ત તાવ આવ્યો હોય તો એકદમ શરીર ઠંડું પડતું નથી; તેમ છતાં
એવા તાવમાં જો તે એકદમ ઠંડું પડી જાય, તો તે લક્ષણો ભયંકર જા-
ણવાં, કારણકે સખ્ત તાવ આવી ગયા પછી જો એકદમ શરીર ઠંડું ગાર
થઈ જાય તો બાળકની જીંદગીને હાનિ પહોંચવાનો ભય રહે છે.

કિં—વાર, તાવ વિષે તો હું સમજી; પરંતુ બાળકના પેટમાં કંઈ
દુઃખ થતું હોય તો તે કેવી રીતે જાણવું ? જ્ઞા—તે જાણવાનો પણ એક
ઉપાય છે. નીરોગી અવસ્થામાં બાળકના મળનો રંગ હળદરવર્ણી હોય
છે, પરંતુ પેટમાં દરદ થતું હોય તો મળ જરા મેલા રંગનો ઉતરે છે. છા-
તીમાં દાંદ બળતો હોય તો મળ લાલ રંગનો ઉતરે છે. બીજી જાતના
દરદમાં મળ કોઈ કોઈ વાર ઠઠણુ અને કોઈ કોઈ વાર જીદા રંગનો
ઉતરે છે. બાળકનો મળ એકી વખતે બધા થઈ જવો અથવા વધારે

થવો એ આરોગ્યની ખામીની નિશાની છે.

કિં—પેટની અંદર થતી પીડા જાણવા સારૂ એ સિવાય શું ખીખ્ખ કોઈ લક્ષણો નથી? જ્ઞા૦—હા છે, પેટમાં દરદ થવાથી બાળકના મોઢા-માંથી દુર્ગંધ નીકળે છે અને પેટ કુદેલું તથા ભારે જણાય છે.

કિં—શા કારણથી એ પ્રમાણે પેટમાં દરદ થતું હશે? જ્ઞા૦—ખરાબ જણુસ ખાવાથી અથવા ઠંડી લાગવાથી પેટમાં દરદ થાય છે.

કિં—ખીજી જાતનાં દરદો જાણવાને શું કોઈ ઉપાય હશે? જ્ઞા૦—હા છે, વારંવાર શ્વાસ પ્રશ્વાસ આવવાથી છાતીમાં દાહ બળતો હોય એમ જાણવું.

કિં—જો કદિ તાવની વખતે વારંવાર લાંબા લાંબા શ્વાસ નીકળતા હોય તો શું જાણવું? જ્ઞા૦—તેથી ઓરી અઝમડા અથવા શીળી નીકળવાનો સંભવ રહે છે.

કિં—વારૂ, કૃમિ રોગની વખતે જો કદિ ઠંડા નિઃશ્વાસ અને દુર્ગંધ નીકળતી હોય તો શું જાણવું? જ્ઞા૦—તેને તો નાશકારક લક્ષણ જાણવું.

કિં—ત્યારે તો મુખ્ય વાત એ યાદ રાખવાની કે બાળકને બહુ જ સંભાળપૂર્વક ન રાખવામાં આવે તો તેનું આરોગ્ય સાચવી રાખવાનું કામ કઠણ થઈ પડે છે. જ્ઞા૦—માત્ર એટલું જ નહિ પરંતુ બાળકની માતાએ ખાવાપીવામાં બહુ જ સંભાળપૂર્વક રહેવું જોઈએ. તે સિવાય બાળકની માતાએ ઐષધનું સેવન કરવાથી પણ બાળકનું દરદ નાશ પામે છે. માતા જે ઐષધનું સેવન કરે, તેની અસર ધાવણદ્વારા બાળકને થાય છે.

કિં—ઐષધનું સેવન કરવા માટે જે વ્યવસ્થા કરેલી હોય છે, તેનો કાંઈ નિયમ હશે કે? જ્ઞા૦—એ વિષયનો નિર્ણય કરવો એ બહુ કઠણ કામ છે, પરંતુ તને એવો સહેલો ઉપાય કહી દઉં છું કે સહેજે તેનો નિર્ણય થઈ શકે. બાળકને કોઈ પ્રકારનું દરદ થાય ત્યારે તેને

ઐષધ આપતાં ત્રણ ખાતનો વિચાર કરવો જોઈએ. પ્રથમ તો રોગ ચલાનાં કારણોનો ખરાબર નિર્ણય કરવો, એટલે ક્યાં ક્યાં કારણોથી દરદ્રિતપન્ન થયું છે તે જણવાનો પ્રયત્ન કરવો. બીજું એ કે જે ઐષધ તે રોગને માટે યોગ્ય હોય તે જ ઐષધનો ઉપયોગ કરવો. ત્રીજું એ કે જો એક ઐષધથી કાંઈ આરામ ન થાય તો ઐષધ બદલાવવું.

કિં—પરંતુ તેમાં એક વાત કહેવાની છે. સઘળાં બાળકોને ક્યાં ક્યાં કારણોથી દરદ્ર થાય છે તે કહી દો. જ્ઞા—ખાનપાનમાં દુર્લક્ષ કરવાથી, ઠંડી લાગવાથી, પાણીમાં ભીંજવાથી, કોઈ જાતનો આઘાત લાગવાથી, ભય, શોક વગેરે કારણોથી બાળકોને દરદ્ર થાય છે.

કિં—એક ઐષધથી આરામ ન જણાય તો ઐષધ કેવી રીતે બદલાવવું ? જ્ઞા—નવા રોગમાં વધારે દુઃખ થતું હોય તો વારંવાર દવા બદલાવી શકાય. નહિતો એક દવાનો ઉપયોગ છત્રીસ કલાક સુધી કરવા છતાં કાંઈ ફાયદો મેલૂં ન પડે તો બીજી દવા બદલાવવી.

કિં—દિવસની અંદર કયે વખતે ઐષધ ખાવાથી વધારે ફાયદો થાય ? જ્ઞા—ખાલી પેટે એટલે જમ્યા પહેલાં ઐષધ ખાવાથી વધારે ફાયદો થાય છે.

કિં—જેઓને દિવસમાં બે ત્રણ વાર ખાવાની ટેવ હોય તેઓએ શું કરવું ? જ્ઞા—તેઓએ જમ્યા પછી બે ત્રણ કલાક બાદ દવા ખાવી. તોપણ જ્યારે ખૂબ જરૂર જણાય અથવા રોગ અને વ્યાધિ પ્રબળ થતી જતી જણાય, ત્યારે કોઈ નિયમ પાળી શકાય નહિ; વારંવાર ઉપરાઉપરી દવા ખાવી જોઈએ. માંદગીને વખતે એક બીજી બાળક ખૂબ ધ્યાનમાં રાખવાની જરૂર છે. પથ્ય પાળવામાં પૂરતી સંભાળ રાખવી જોઈએ, કારણકે પથ્ય પાળ્યા વિના હજારો દવાઓ ખાઓ, તોપણ કાંઈ ફાયદો થતો નથી.

પ્રકરણ ૩૪ મું.

શા કારણથી બાળક ક્ષીણ થઈ જાય છે ?

કિં—ધણાંખરાં બાળકો શરીરે દુર્બળ અને ક્ષીણ થઈ ગએલાં જોવામાં આવે છે તેનું કારણ શું હશે તે વિષે જાણવાની આજે મને ઉત્કંઠા થઈ છે. જ્ઞા૦—અનેક કારણોથી બાળકો શરીરે દુર્બળ અને ક્ષીણ થઈ જાય છે. રોગથી જો એ પ્રમાણે થતું હોય તો સ્પષ્ટ જણાઈ આવે અને જે રોગથી શરીર ક્ષીણ થઈ ગયું હોય તે રોગ દૂર થયા પછી ધીમે ધીમે બાળકનું શરીર સારું થઈ જાય છે.

કિં—પરંતુ ધણી વખત જોવામાં આવે છે કે કોઈ રોગ નહિ હોવા છતાં કેટલાંક બાળકો શરીરે જીર્ણ અને સુકાએલાં માલૂમ પડે છે. જ્ઞા૦—આરોગ્યના નિયમનો ભંગ કરવાથી બાળકો એવી રીતે જીર્ણ શરીરવાળાં થઈ જાય છે. મુખ્યત્વે કરીને ખાનપાનના દોષોથી એ પ્રમાણે થાય છે.

કિં—તે વાત સારી રીતે વિસ્તારથી સમજાવો. જ્ઞા૦—બાળકને જેટલું ધાવણુ ધાવવું જોઈએ તેના કરતાં ઓછા પ્રમાણમાં ધાવવા દેવામાં આવે તેથી અથવા અપુષ્ટિકારક ધાવણુ ધાવવાથી બાળકનું શરીર જીર્ણ થઈ જાય છે.

કિં—ખીજ કોઈ ખાનપાનના દોષોથી એ પ્રમાણે થતું નહિ હોય ? જ્ઞા૦—ખીજ દોષોથી પણ એ પ્રમાણે થાય છે. બહુ ભારે પદાર્થ અને અપુષ્ટિકારક ખોરાક અથવા વધારે પ્રમાણમાં ખોરાક ખાવાથી પણ એ પ્રમાણે બાળકનું શરીર જીર્ણ થઈ જાય છે. બાળકને જેટલી જરૂર હોય તેના કરતાં ઓછો અથવા વધારે ખોરાકનો આહાર આપવાથી એ પ્રમાણે શરીર જીર્ણ થઈ જાય છે.

કિં—વારૂ, ખાનપાનના દોષો સિવાય ખીજા કોઈ કારણથી બાળકનું શરીર જીર્ણ થઈ જતું હશે કે? જ્ઞા૦—જે ઘેર સારી રીતે પવનની આવજા થતી ન હોય, તે ઘરમાં જે બાળકનું રહેઠાણ કરવામાં આવે તો તે દિવસે દિવસે સુકાતું જાય છે.

કિં—ત્યારે તો જે ઘરમાં પવનની આવજા બહુ થતી હોય તે ઘરમાં બાળકનું રહેઠાણ કરવું જોઈએ. જ્ઞા૦—હા, પરંતુ તેમાં પણ એક વાત એ યાદ રાખવી કે તાજા અને ચોખ્ખા પવનની આવજા થવી જોઈએ; નહિતો ખરાબ પવન હોય તો વળી એથી પણ વધારે નબોદ વાળે છે.

કિં—હા. હવે હું સમજી કે જે ઘરમાં શુદ્ધ અને તાજા પવન આવજા કરી શકતો હોય, તે ઘર આરોગ્યને માટે યોગ્ય ગણાય છે. એ સિવાય ખીજા કોઈ દોષથી બાળકનું શરીર ક્ષીણ થઈ જતું હશે કે? જ્ઞા૦—હા. બાળકનાં સઘળાં અવયવોની જે પ્રમાણે હીલચાલ થવી જોઈએ તે પ્રમાણે ન થાય તો અથવા જરૂર કરતાં ઓછા પ્રમાણમાં થાય તોપણ બાળક સુકાતું જાય છે. જરૂર પ્રમાણે બાળકના અવયવોની હીલચાલ ન થાય તો તે અવયવો મજબૂત થતા નથી અથવા સંપૂર્ણ ખીલી શકતા નથી.

કિં—હા, હવે હું ખરાબર સમજી. વારૂ, એ સિવાય ખીજા કોઈ કારણથી એ પ્રમાણે થતું હશે કે? જ્ઞા૦—હા, બાળકોને સ્વચ્છ નહિ રાખવાથી તેઓ દિવસે દિવસે સુકાતાં જાય છે, એટલું જ નહિ પરંતુ તેથી અનેક પ્રકારના રોગો ઉત્પન્ન થાય છે. વળી દાંત આવતી વખતે અનેક બાળકો સુકાઈ જાય છે.

કિં—ખીજા કોઈ કારણો હોય તો કહો. જ્ઞા૦—મણા દિવસથી પેટમાં કૃમિ થવાથી બાળકો સુકાઈ જાય છે.

કિ૦—ત્યારે તો એ સઘળો એકનો એક રોગ જ લેખાય. એક રોગ-માંથી બીજો રોગ ઉત્પન્ન થાય તેમાં આશ્ચર્ય શું ? જ્ઞા૦—માત્ર એટલું જ નહિ, પરંતુ માઆપના દોષોથી અનેક બાળકો રોગને વશ થઇ પડે છે.

કિ૦—તે વળી શી રીતે ? જ્ઞા૦—માઆપની ગરમીની પીડા અથવા ખાંસીનો રોગ બાળકોને વારસામાં મળે છે, તેથી કરીને પણ તેઓ સુકાઇ જાય છે. કહ્યું છે કે માતા પિતાનું રક્ત દૂષિત હોય અને તે રક્તનું જે બાળક જન્મે તે બાળકનું રક્ત પણ દૂષિત થઇ જાય છે.

કિ૦—ત્યારે તો જે સઘળાં માઆપોનું રક્ત દૂષિત હોય, તેઓએ ખૂબ સંભાળ રાખવી જોઇએ બલકે તેવાં માઆપોએ સંતાન ઉત્પન્ન કરવાં તેમાં જ પાપ સમાએલું છે. વારૂ, પણ ગરમીનો રોગ શું એટલો બધો ભયંકર છે ? જ્ઞા૦—હા જેવો તેવો ભયંકર નહિ પણ પૂરે પૂરો ભયંકર છે. ગરમી અને પ્રમેહના રોગથી દેશનું સત્યાનાશ વળ્યું છે અને હજી વળતું જાય છે. તેનું વર્ણન થઇ શકે તેમ નથી.

કિ૦—અહો ! જ્યારે તેનાથી દેશનું આટલું બધું સત્યાનાશ વળે છે, ત્યારે લોકો તેનાથી ચેતીને ચાલતા કેમ નહિ હોય ? જ્ઞા૦—પતંગિયાં અંધિમાં અંધલાવીને બળી મરે છે, છતાં શું તેઓ ચેતી શકે છે ?

કિ૦—વારૂ, ગરમી અને પ્રમેહની વાત અત્યારે બંધ રાખો અને આપણી ચાલતી વાત આગળ ચલાવો. કહો જોઇએ કે કેટલા વરસની ઉમ્મર સુધી બાળકને વરાધનો રોગ થવાનો ભય રહે છે ? જ્ઞા૦—સઘળાં બાળકોને ઘણું કરીને એક વરસની ઉમ્મર સુધીમાં એવી જાતનો રોગ થવાનો ભય રહે છે.

કિ૦—વરાધના રોગમાં પ્રથમ કેવાં લક્ષણો માલૂમ પડતાં હશે ? જ્ઞા૦—એ રોગનાં લક્ષણો અગાઉથી કાંઇ જણાતાં નથી, પરંતુ એકાએક બાળક રોગથી ઘેરાઇ જાય છે, ત્યારપછી ધીમે ધીમે આંખો

એસી જાય છે, નાસિકા બાઝી જાય છે, અને શ્વાસ ધુંટાય છે, બાળક અત્યંત દુર્ગંજ બની જાય છે અને આખરે તાવ ચડી આવે છે.

કિં—એવી જાતનો રોગ થાય ત્યારે શું કરવું જોઈએ ? જ્ઞા—પ્રથમ રોગ થવાનું કારણ શોધી કાઢવું ત્યારપછી તેના નિવારણના ઉપાયો કરવા.

કિં—વાર, માતાના ધાવણના દોષથી બાળકને દુઃખ ઉત્પન્ન થાય છે તેનું શું કરવું ? જ્ઞા—કોઈ એક સારા આરોગ્યવાળા સ્ત્રીને ધવરાવવા રાખવી અથવા ગધેડીનું દૂધ પાવું. તે સિવાય શરીરને નીરોગી રાખવાના જે જે નિયમો છે તે સઘળાને અનુસરીને ચાલવું. બાળકને ધવરાવવા વિષેની સમજૂતી હું તને હવે પછી આપીશ.

પ્રકરણ ૩૫ મું.

બાળકને ધવરાવવા વિષે સામાન્ય નિયમો.

કિં—ગઈ કાલે તમે કહ્યા પ્રમાણે આજે તો બાળકને ધવરાવવા વિષેના કેટલાક નિયમો જાણવાની મારી ઇચ્છા છે. જ્ઞા—એ જાણવાની તો બહુ જરૂર છે, કારણકે ઘણી વખત ધવરાવવાના કેટલાક દોષોને લીધે બાળકો અનેક જાતના રોગોનો ભોગ થઈ પડે છે.

કિં—તે દોષોનું નિવારણ કરવાના કોઈ ઉપાયો નહિ હોય ? જ્ઞા—હા છે. બાળકની માતા જે દુર્ગંજ કે રોગથી ઘેરાએલી હોય અથવા તેના ધાવણમાં પુષ્ટિકારક પદાર્થનો અભાવ હોય, તો બાળકને તેની પાસે ધાવવા દેવું નહિ.

કિં—એ સિવાય બીજી કેવી અવસ્થામાં બાળકને ધવરાવવાનું નિષિદ્ધ હશે ? જ્ઞા—જે બાળકની માતાના સ્તનમાં ચીરો પડ્યો હોય.

અથવા સ્તનની ડીંટડી ફાટી ગઇ હોય તેવી સ્ત્રીએ બાળકને ધાવવા દેવું નહિ. તે સિવાય બાળકની માતા જે મૂર્ખા, હિસ્ટીરિયા, વાધ, ક્ષય અને ગરમીની પીડા વગેરે રોગોમાંના કોઇ પણ રોગવાળી હોય તો તેને બાળકને ધાવવા દેવું નહિ.

કિં—કેમ, એવી સ્ત્રીને ધાવવા દેવાથી શું થાય ? જ્ઞા—ઉપર જણાવેલા રોગવાળી સ્ત્રીને જે બાળક ધાવે તો તેના સમગ્ર રોગ બાળકને લાગુ પડવાનો સંભવ રહે છે. પ્રથમ મે તને કહ્યું છે કે જે સ્ત્રીનું શરીર નીરોગી ન હોય તેનાં સન્તાન કદિ આરોગ્યવાળાં થતાં નથી, તેનું એક કારણ ધાવણુદ્વારા ઉતરતા રોગોનું પણ છે.

કિં—જે કદિ બાળકની માતાને એવો રોગ થયો હોય તો બાળકને ધવરાવવાની શી વ્યવસ્થા કરવી ? જ્ઞા—એવે વખતે બાળકને ધવરાવવા સાર એક ધાવ રાખવી જોઇએ. જે સ્ત્રી શાન્ત હોય, બળવાન હોય, તન્દુરસ્ત હોય અને જેને બાળક ઉપર ધણો સ્નેહ હોય એવી સ્ત્રીને ધાવ તરીકે રાખીને બાળકને ધવરાવવાથી બાળક નીરોગી રહે છે.

કિં—ત્યારે ધાવને પણ પસંદ કરવામાં ધણો વિચાર કરવો જોઇએ અરે કે ? જ્ઞા—હા, જેવી તેવી ધાવ ન હોવી જોઇએ. આપણા બૈદ્યક શાસ્ત્રમાં કહ્યું છે કે સ્વચ્છાતિની, કુલીન, સ્વતંત્ર, નિર્લોભી, જેના અંતઃકરણમાં સન્તાન ઉપર સ્નેહ હોય અને બાળકને પોતાના સન્તાન માફક ગણતી હોય, એવી સ્ત્રીને ધાવ તરીકે રાખવી જોઇએ.

કિં—વાર, જે કદિ ધાવ ન મળી શકે અથવા ધાવ રાખવાની કુટુંબની સ્થિતિ ન હોય તો શું કરવું ? જ્ઞા—ગધેડીનું દૂધ પાવાથી ચાલી શકે છે. એ દૂધ ખાવામાં હલકું તથા સ્ત્રીના દૂધના જેવું ક્ષયદાકારક છે.

કિં—કેવી રીતે ગધેડીના દૂધનો ઉપયોગ કરી શકાય ? જ્ઞા—એ દૂધને ગરમ કરાય નહિ. તેને કાચની શીશીમાં ભરી રાખવું જોઇએ.

જ્યારે બાળકને તે દૂધ પાવું હોય, ત્યારે ગરમ પાણીમાં તે શીશી બોળાને પછી બાળકને તે દૂધ પાવું જોઈએ.

કિં—ગધેડીનું દૂધ ન મળી શકે તો બીજા કોઈના દૂધથી બાળકને ઉછેરી શકાય ખરું કે ? જ્ઞા૦—હા, બકરીનું અથવા ગાયનું દૂધ ખવરાવીને બાળકને ઉછેરી શકાય.

કિં—વારૂ, કોઈ કોઈ માણસો બાળકને ચમચીવતી દૂધ નહિ પાતાં રબ્બરની ડીંટડીવાળી કાચની શીશીથી બાળકને દૂધ પાવે છે, તે શું સાચું કહેવાય ? જ્ઞા૦—હા, ચમચીવતી દૂધ પાવા કરતાં એ પ્રમાણે શીશીથી દૂધ પાવામાં ઘણો લાભ છે. તેથી બાળકો જરૂર જોઈતું દૂધ પી શકે છે; જરૂર કરતાં જરા પણ વધારે દૂધ પીતાં નથી. ખપ જોઈતું દૂધ પીવાથી કાંઈ પણ દુઃખ થતું નથી; એથી દૂધ પીતી વખતે બાળક રડતું નથી. એ દૂધનું વાસણ સારી રીતે સાફ રાખવું જોઈએ.

કિં—કેવા નિયમથી એ વાસણ સાફ કરવાં જોઈએ ? જ્ઞા૦—બાળકને દૂધ પાયા પછી તે શીશીને ગરમ પાણીથી ધોઈને સાફ રાખવી જોઈએ; અને રબ્બરની ડીંટડી ઠંડા પાણીમાં બીંજવી રાખવી જોઈએ.

કિં—વારૂ; પરંતુ સ્ત્રીને બાળકનો પ્રસવ થયા પછી સ્તનમાંથી દૂધ ફેટલી મુદતે આવે છે ? જ્ઞા૦—સઘળી સ્ત્રીઓને એક જ મુદતે અથવા એક જ નિયમે સ્તનમાં દૂધ આવતું નથી; કોઈ કોઈને ત્રણ ચાર દિવસે અને કોઈ કોઈને સાત આઠ દિવસ પછી દૂધ આવે છે.

કિં—ઘણી સ્ત્રીઓ ત્રણ ચાર દિવસ સુધી બાળકને ધવરાવતી નથી, તે નિયમ કેવો હશે ? જ્ઞા૦—તે નિયમ સારો નથી. પરમેશ્વરે જ્યારે બાળકના જીવનની રક્ષા કરવાને માટે સ્તનમાં દૂધ ઉત્પન્ન કર્યું છે, ત્યારે બાળકને ધાવવા દેવું નહિ એ તો મોટો અન્યાય કહેવાય.

કિં—હા, પરંતુ તમે જે હમણાં કહ્યું કે સઘળી સ્ત્રીઓને એક

નિયમથી સ્તનમાં દૂધ આવતું નથી, ત્યારે બાળકને સ્તનપાન કરાવવામાં લાભ શું ? જ્ઞા૦—એમાં લાભ છે. ઇશ્વરની કેવી દયા છે કે જ્યારે બાળક ધાવવાનો પ્રયત્ન કરે ત્યારે જ સ્તનમાં દૂધ આવે છે.

કિ૦—સઘળી સ્ત્રીઓના સ્તનમાં શું એક સરખું દૂધ નહિ આવતું હોય ? જ્ઞા૦—ના, કોઇના સ્તનમાં વધારે અને કોઇના સ્તનમાં ઓછું દૂધ આવે છે. ઓછું દૂધ આવતું હોય તો થોડું ગાય કે બકરીનું દૂધ પાવું.

કિ૦—કેટલીક સ્ત્રીઓને એક સ્તનમાં વધારે અને એક સ્તનમાં ઓછું દૂધ આવે છે; તેનું કારણ શું હશે ? જ્ઞા૦—જે સ્ત્રી પોતાના બાળકને નિરંતર એક જ સ્તનથી ધવરાવતી હોય, તે સ્ત્રી જે સ્તનથી બાળકને ધવરાવતી હોય તે સ્તનમાં વધારે દૂધ એકઠું થાય છે અને બીજામાં ઓછું થાય છે.

કિ૦—જે સ્ત્રીના એક જ સ્તનનું દૂધ વપરાતું હોય અને બીજા સ્તનનું દૂધ નિરંતર જમા રહ્યા કરતું હોય તો તે સાફ કે નહિ ? જ્ઞા૦—ના, સ્તનમાં એવી રીતે વપરાયા વગરનું દૂધ એકઠું થયા કરે, તેમાંથી ઘણો ગેરલાભ થવા સંભવ રહે છે. પ્રથમ તો સ્તનમાં વધારે પ્રમાણમાં દૂધ એકઠું થવાથી સણુકા નાંખવાનો રોગ થાય છે; બીજું સ્તનમાં વધારે દૂધ હોવાથી બાળકને એક ને એક પડખાબર અને એક ને એક બાજુએ પકડી રાખીને ધવરાવવાથી બાળકનો તે કુમજો ભાગ વક્રિ થઈ જવા સંભવ રહે છે. તેટલા માટે વારાફરતી એક સ્તનથી બીજે સ્તને એમ વારંવાર બદલાવીને બાળકને ધવરાવવું જોઈએ.

કિ૦—વારંવાર બાળકને સ્તનપાન કરાવવાથી શું કાંઈ અડચણ થાય ખરી કે ? જ્ઞા૦—હા, આરામ લીધા સિવાય વારંવાર સ્તનપાન કરાવવાથી દૂધનો ગુણ બદલાઈ જાય છે. વળી દૂધ વગરના સ્તનને

ધાવવાથી પેડુમાં દુખાવો અને પેટમાં ચુકો આવે છે.

કિ૦—કેટલા કેટલા વખતને અન્તરે બાળકને ધવરાવવું જોઈએ ?

જ્ઞા૦—દિવસે બે ત્રણ કલાકને અન્તરે બાળકને ધવરાવવાથી લાભ થાય છે. વળી જ્યારે બાળક બે ત્રણ મહિનાનું થાય ત્યારે રાત્રિમાં ત્રણ ચાર વખત ધવરાવવું, પછી ધીમે ધીમે જેમ જેમ બાળક મોટું થતું જાય તેમ તેમ ધવરાવવાનું અંતર લંબાવતા જવું.

કિ૦—ધાવણુ ઝોધું આવે તો શું કરવું જોઈએ ? જ્ઞા૦—બાળકની માતાએ સારી રીતે પથ્ય પાળવું જોઈએ અને જેથી સ્તનમાં દૂધ વધે એવી જથ્થામાં ખાવી જોઈએ.

કિ૦—કેવી જાતની જથ્થામાં ખાવાથી સ્તનમાં દૂધ વધી શકે ?

જ્ઞા૦—ધાવણુ વધારવાના કેટલાક સહેલા ઉપાયો હું તને કહું છું. (૧) બાળકની માતાએ હાથ, દૂધ વગેરે સારી રીતે ખાવાથી ધાવણુ વધે છે. (૨) દૂધને થોડું ગરમ કરી, તેમાં લીંડીપીપરનું ચૂર્ણ બળખે વાલ મેળવીને કેટલાક દિવસ સુધી પીવાથી ધાવણુ વધે છે. (૩) સૂઆ ખાવાથી ધાવણુ વધે છે. (૪) વિદારીકંદનું ચૂર્ણ તોલો ૦૫ સાકર તોલા બે અરધા શેર દૂધમાં મેળવીને નિત્ય સવારમાં પીવાથી ધાવણુ ઘણું વધે છે. (૫) સાકર કે દૂધ સાથે જીંદ બાવે એટલું ખાવાથી ધાવણુ વધે છે. (૬) શતાવરીનાં મૂળાડીઆં ખાંડી તેનું બારીક ચૂર્ણ કરી નિત્ય અર્ધો તોલો ગાયના પાશેર દૂધમાં મેળવીને પીવાથી ધાવણુ વધે છે. (૭) શતાવરીનાં લીલાં મૂળનો રસ તોલો અર્ધો ગાયના પાશેર દૂધમાં કેટલાક દિવસ પીવાથી ધાવણુ વધે છે. (૮) પીંપર, સૂંઠ તથા હરડે એ ત્રણે વસ્તુઓ સરખે ભાગે લાઇ તેનું બારીક ચૂર્ણ કરી નિત્ય અર્ધો તોલો અર્ધો શેર દૂધમાં મેળવીને પીવાથી ધાવણુ ઘણું વધે છે.

પ્રકરણ ૩૬ મું.

દૂધના સંબંધમાં રાખવી જોઈતી સંભાળ.

કિં—બાળકને ખવરાવવાના દૂધના સંબંધમાં કેવી સંભાળ રાખવાની જરૂર છે ? જ્ઞા૦—તેં બહુ સારી વાત પૂછી. કેટલીક સ્ત્રીઓ દૂધ તરફ દષ્ટિ સરખી પણ કરતી જોવામાં આવતી નથી; બાળકના જીવનનો મુખ્ય આધાર જે દૂધ ઉપર છે તે દૂધ સાફ છે કે નરસું છે, બાળકના ખાનપાનને યોગ્ય છે કે નહિ, તે તરફ દુર્લક્ષ્ય કરવું એ કાંઈ ઓછા અકસોસની વાત નથી.

કિં—દૂધની તરફ વળી કેવી રીતે દષ્ટિ રાખવી જોઈએ ? જ્ઞા૦—દૂધ બાળકને ખવરાવવા યોગ્ય છે કે નહિ તે તરફ બિલકુલ ધ્યાન નહિ આપતાં જ્યારે ત્યારે દોહેલું દૂધ બાળકને ખવરાવવામાં આવે તો બાળકના આરોગ્યનો જલ્દી નાશ થાય છે.

કિં—ત્યારે બાળકને કેવા નિયમથી દૂધ દોવરાવીને ખવરાવવું જોઈએ ? જ્ઞા૦—પ્રાતઃકાળમાં જે દૂધ દોએલું હોય તે બે પ્રહર સુધી ખાવાના ઉપયોગમાં લઇ શકાય, અને સંધ્યાકાળે જે દૂધ દોહેલું હોય તે રાત્રિના બે પ્રહર સુધી ખાઈ શકાય, એ નિયમથી દોહેલું દૂધ બાળકને ખવરાવવામાં આવે તો કાંઈ નુકસાન થવા સંભવ નથી.

કિં—તેથી વધારે વાસી દૂધ ખવરાવવામાં શી હરકત ? જ્ઞા૦—વાસી દૂધમાં બહુ દોષ રહેલો છે; વાસી દૂધ ખાવામાં બારે, રોગને ઉત્પન્ન કરવાવાળું અને જલ્દી ન પચી શકે તેવું હોય છે.

કિં—ગરમ કર્યા વગર બે કદિ કાચું દૂધ ખાવામાં આવે તો તેથી શું કાંઈ નુકસાન ન થાય ? જ્ઞા૦—આખો દિવસ કાચું દૂધ ખાવાથી પેટમાં ભાર થાય છે અને આંખોમાં પીડા થાય છે. વળી

એટલું યાદ રાખજે કે મનુષ્યનું દૂધ ગરમ કર્યા વગર ઉપયોગમાં લેવાય છે, તે સિવાયનાં બીજાં બધાં પ્રાણીનું દૂધ ગરમ કરીને વપરાય છે.

કિં—ગરમ કર્યા વગરનું દૂધ કેટલી વાર સુધી સાઈ રહેતું હશે ?

જ્ઞા૦—ગરમ કર્યા વગરનું દૂધ ત્રણ કલાક સુધી ઉપયોગમાં લાઇ શકાય છે. ત્રણ કલાક પછી દૂધમાં વિકાર થવા માંડે છે.

કિં—કેટલાંક કુટુંબોમાં એવું જોવામાં આવે છે કે ધરનાં સઘળાં માણસોના દૂધની ભેગું બાળકનું દૂધ પણ ગરમ કરી રાખે છે; તે રીત કેવી કહેવાય ? જ્ઞા૦—એ રીત સારી નહિ. બાળકને માટે જૂદા વાસણમાં દૂધ ગરમ કરી રાખવું જોઈએ. વળી જે વાસણમાં બાળકને માટે દૂધ રાખી મૂકવામાં આવતું હોય, તે વાસણ ઠંડા પાણીથી સારી રીતે નિત્ય ધોવું જોઈએ. જે કડાઇમાં દૂધ ગરમ કરવામાં આવે તે કડાઇ પણ હંમેશાં સારી રીતે માંજીને સાફ રાખવી જોઈએ.

કિં—વાર, બાળકને માટે કેવા નિયમથી દૂધ રાખી મૂકવું જોઈએ ?

જ્ઞા૦—કોઇ પણ રીતે દૂધ બગડી ન જાય તેવી રીતે રાખવું જોઈએ; બાળકને માટે દૂધ રાખી મૂકવા માટે જે વાસણનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ; એક વાસણમાં દૂધ રાખી મૂકવું અને બીજાવડે બાળકને પીવરાવવું. જે વાસણમાં દૂધ રાખી મૂકવું હોય તેની ઉપર એક ચોક્ખો લૂગડાનો કકડો બેવડો કરી તેને દૂધ ન અડકે તેવી રીતે બાંધી રાખવો જોઈએ.

કિં—કેવે રથજે દૂધને મૂડી રાખવું જોઈએ ? જ્ઞા૦—દૂધનું વાસણ ઠંડી જગાએ રાખી મૂકવું જોઈએ. રસોડામાં બાળકને માટે કદિ દૂધ મૂકી રાખવું સાઈ નહિ, કારણકે રાંધેલા અનાજનો સ્પર્શ જો થાય તો દૂધ જલ્દી બગડી જાય છે.

કિં—વાર, તમે સઘળાં પ્રાણીઓનું દૂધ ખાવાની વાત કરી, પરંતુ કયા પ્રાણીના દૂધમાં કયો ગુણ છે તે તો કાંઈ કહ્યું નહિ ! જ્ઞા૦—

જુદા જુદા પ્રાણીના દૂધમાં જુદો જુદો ગુણ હોય છે. દૂધ સ્વાદિષ્ટ, સ્નિગ્ધ, તેજને વધારવાવાળું, ધાતુને વધારવાવાળું, વાતપિત્તને હટાવનારું, શુક્રની વૃદ્ધિ કરનારું, શ્લેષ્મને ઉત્પન્ન કરનારું અને પુષ્ટિકારક છે. સ્ત્રીનું દૂધ પ્રાણુને ટકાવી રાખનારું, શરીરને હિતકારક, બળ આપવાવાળું અને વૃદ્ધિને કરવાવાળું છે.

કિં—ગાયના દૂધમાં કયા કયા ગુણો રહેલા છે ? જ્ઞા—તે પ્રાણુને ટકાવી રાખનારું, બળને આપવાવાળું, પુરુષત્વ આપનારું, અગ્નિને પ્રદીપ્ત કરનારું, રક્તપિત્ત, વિકાર અને શ્વાસ કાસનો નાશ કરવાવાળું છે.

કિં—બકરીના દૂધમાં કયા કયા ગુણો રહેલા છે ? જ્ઞા—તે મધુર, ઠંડું, બળને વધારવાવાળું, રક્તપિત્ત, વિકાર અને શ્વાસ કાસનો નાશ કરવાવાળું છે.

કિં—ઘેટીના દૂધમાં કયા કયા ગુણો રહેલા છે ? જ્ઞા—ઘેટીનું દૂધ ખાવામાં ભારે, સ્વાદિષ્ટ, સ્નિગ્ધ, ઉષ્ણ અને કફપિત્તનો નાશ કરે છે.

કિં—ભેંસના દૂધમાં કયા કયા ગુણો રહેલા છે ? જ્ઞા—ભેંસનું દૂધ આત્મસ્નિગ્ધ, નિદ્રાને લાવનારું, અગ્નિનો નાશ કરનારું અને ખાવામાં ભારે છે.

કિં—કોઈ અમુક વખતે દુધ ખાવાથી કોઈ અમુક જાતના કાયદા અથવા ગેરકાયદા થતા હશે કે ? જ્ઞા—પ્રાતઃકાળમાં ગાયનું દૂધ ખાવામાં ભારે, રોગને ઉત્પન્ન કરવાવાળું અને સહેજે પાચન ન થઈ શકે તેવું છે. તે માટે સૂર્ય ઉગ્યા પછી અથવા તો અરધા પ્રહર પછી દૂધનું ખાન કરવાથી સારું આરોગ્ય પ્રાપ્ત થાય છે. તે કરતાં પણ મોડું ગાયનું દૂધ ખાવામાં લઘુ, સુપચ્ય અને અગ્નિને વધારવાવાળું છે.

કિં—વાર, કેવા પ્રકારની ગાયનું દૂધ ખાવાથી કેવો ગુણ થાય છે તેના કાંઈ બ્યવસ્થા છે કે ? જ્ઞા—હા, વાછરૂ વગરની અર્ધાત બચ્ચું

મરી ગયું હોય તેવી અથવા બહુ નાના વાછરવાળી ગાયનું દૂધ ખાવામાં દોષ છે. જે ગાય એક જ રંગનાં વાછરનો પ્રસવ કરે તે ગાયનું દૂધ અને સફેદ તથા કાળા રંગની ગાયનું દૂધ ખાવાથી ફાયદો થાય છે. જે ગાય શેરડી, અડદની દાળ અને વૃક્ષનાં પાંદડાં ખાય અને જે ગાયનાં શીંગડાં ઊભાં હોય છે, તે ગાયનું દૂધ ગરમ કરેલું અથવા ગરમ કર્યા વગરનું ખાવામાં આવે તો તેથી અત્યંત ગેરલાભ થવા સંભવ રહે છે. વળી તુરતની વીયાએલી ગાય અથવા બકરી વગેરે દોરનું દૂધ જોકે મધુર હોય છે, તોપણ તેમાં ક્ષારનો ભાગ વધારે હોય છે. તે ખાવામાં રૂક્ષ, પિત્ત, દાહ, વગેરે રોગને ઉત્પન્ન કરવાવાળું છે, તેથી ખાવાને યોગ્ય નથી. તેટલા માટે પહેલવહેલી જ વીયાએલી ગાય અથવા બકરી વગેરેનું દૂધ ગુણ વગરનું અને સાર વિનાનું હોય છે; વચલા વેતરની વીયાએલી ગાય અથવા બકરીનું દૂધ તેજને વધારવાવાળું છે, અને વૃદ્ધ ગાયનું અથવા બકરીનું દૂધ દુર્ગંધ ગણાય છે.

કિં—વીઆયા પછી કેટલે દિવસે ગાય, બકરી વગેરેનું દૂધ ખાવામાં ગુણુ કરે છે? જ્ઞા—વીઆયાને ત્રણ મહિના થયા પછી ગાય અથવા બકરી વગેરેનું દૂધ ખાવામાં ઉત્તમ ગણાય છે.

કિં—કયા કયા રોગોમાં દૂધના કયા કયા ગુણુ દોષો રહેલા છે? જ્ઞા—લાંબા વખતના તાવમાંજે કદ માલૂમ ન પડતો હોય તો દૂધ અમૃત તુલ્ય ગુણુ કરે છે; પરંતુ નવા તાવમાં દૂધ ઝેર જેટલી ખરાબ અસર કરે છે.

કિં—ધણા લોકો કહે છે કે દૂધના જેવી ફાયદો કરનારી બીજી કોઈ પણ વસ્તુ છે નહિ, દૂધ મનુષ્યના પ્રાણુ છે, શું તે સાચી વાત? જ્ઞા—હા, તે વાત ખરી છે, પરંતુ રાત્રિ દિવસ ગમે તે વખતે દૂધ ખાવાથી કરો લાભ નથી. માત્ર તાજું-તરતનું દોહેલું દૂધ ખાવામાં આવે તો જ તે અમૃતતુલ્ય ગુણુ કરે છે.

કિં—જે દૂધ આપણા પ્રાણનો આધાર છે તે દૂધ વિષે આપણા દેશમાં લોકો કશુંય જાણતા નથી એ કાંઈ ઓછા અકસોસની વાત છે ?

જ્ઞા—દૂધ વિષે જે સઘળાં મનુષ્યો સારું જ્ઞાન સંપાદન કરે તો આપણા દેશમાં જે અગણિત બાળકો મોતને આધીન થાય છે તે થાય નહિ.

કિં—દૂધ વિષે હવે કાંઈ વધારે જાણવા જેવું છે કે ? જ્ઞા—હા, કહું છું સાંભળઃ—દૂધ વાસ્તવિક રીતે એક ઉત્તમ ખાદ્ય પદાર્થ છે. શરીરની વૃદ્ધિ અને રક્ષાને માટે જે જે વસ્તુઓ ઉત્તમ ગણાય છે, તેમાંની દૂધ એ એક શ્રેષ્ઠ વસ્તુ છે. વળી બાળકોને દૂધ સહેલાઈથી પચી જતું હોવાથી તેની ઉપયોગિતા સઘળી વસ્તુઓ કરતાં બહુ જ વધારે છે. જેઓનું શરીર સમ્પૂર્ણ રીતે વધેલું હોતું નથી, તેઓને માટે દૂધ બહુ જ ફાયદાકારક છે.

કિં—હવે હું બરાબર સમજી કે જે બાળકને નીરોગી રાખવું હોય તો દૂધનો વ્યવહાર વધારે રાખવો અને સાથે સાથે દૂધ સારું છે કે નરસું તે તરફ પણ પૂરું લક્ષ્ય રાખવું જોઈએ, કારણકે દૂધ દોષવાળું હોય તો ભયંકર નુકસાન થવા સંભવ રહે છે. જ્ઞા—હા, હવે તું બરાબર સમજી જણાય છે. જે એવી રીતે દૂધ તરફ પૂરતું લક્ષ્ય રાખવામાં આવે તો કોઈ જનતનું નુકસાન થવા સંભવ રહે નહિ.

પ્રકરણ ૩૭ મું.

બાળકને ઉઘાડવાના નિયમો.

કિં—બાળકને ઉછેરવાં સંબંધી અનેક વાતો તમે કહી સંભળાવી, પરંતુ બાળકને ઉઘાડવાના સંબંધમાં કાંઈ પણ બોલ્યાં નહિ. જ્ઞા—જોકે મેં તને અગાઉ તે વિષે કાંઈ પણ કહ્યું નથી, તોપણ તે કહે-

વાનો સમય હજી કાંઈ જતો રહ્યો નથી. આજે તને બાળકને ઉઘાડવાના નિયમો કહી દઉં. પરંતુ ઉઘાડવાની વાત કહેતાં પહેલાં સુવરાવવાના નિયમો જાણવાની જરૂર છે. સુવરાવવાના નિયમો તો ઘણા છે. બોલ જોઉં, બાળક જ્યારે ગર્ભમાં હોય ત્યારે તે ઠંડી જગામાં હોય છે કે ગરમ જગામાં હોય છે ?

કિં—ગર્ભમાં હવા વગેરે લાગે નહિ તેથી કરીને તે જગા ગરમ રહેતી હોવી જોઈએ. જ્ઞા૦—હા, તારૂં કહેવું બરાબર છે. તેવી જ રીતે જન્મ્યા પછી પણ જો બાળકને ગરમીમાં ન રાખવામાં આવે તો નક્કી બાળકને વ્યાધિ થાય છે.

કિં—ત્યારે બાળકને કેવી રીતે ગરમીમાં રાખવું જોઈએ ?

જ્ઞા૦—બાળકને નિરંતર બોળામાં અને પાસે જ રાખવું જોઈએ. માતાના શરીરની ગરમીમાં બાળક પણ ગરમ રહે.

કિં—ત્યારે રાત્રિદિવસ બાળકને બોળામાં કેવી રીતે ઉઘાડવું ?

જ્ઞા૦—એમાં એક વાત એ છે કે રાત્રે બાળકને એ હીડાળામાં કે ઘોડીઆમાં જુદું સુવરાવવું. એમાં કેટલાક કાયદા છે. પ્રથમ તો એ કે જ્યારે ત્યારે સ્તન મોઢામાં લાંબને ધાવવાની ટેવ ન પડે. બીજો લાભ એ કે માતાના શ્વાસ પ્રશ્વાસથી દૂષિત થએલી હવા બાળકને કાંઈ નુકસાન કરી શકે નહિ. ત્રીજો લાભ એ છે કે માતાની નિદ્રામાં કોઈ જાતની ખલેલ પહોંચે નહિ. ચોથો લાભ એ છે કે સારી ઉંઘ આવવાથી માતાના સ્તનમાં પુષ્ટિકારક દૂધ ઉત્પન્ન થાય છે. વળી જેની ઉંમર મોટી હોય, તે જો નાની ઉંમરનાની સાથે સૂએ તો તે નાની ઉંમરના મનુષ્યનું તેજ ગ્રહણ કરી લે છે, તેથી કરીને નાની ઉંમરનું મનુષ્ય દુર્બળ અને ક્ષીણ થઈ જાય છે.

કિં—હા, એ કારણને લીધે જ વૃદ્ધ પુરુષની યુવાન સ્ત્રી નાની

ઉમ્મરમાં જ વૃદ્ધ જેવી થઈ જાય છે; કેમ ખરું ના? જ્ઞા૦—હા, હવે તું યરાળર સમજી. આ સ્થળે બાળકને માટે પણ એવો જ નિયમ સમજવો.

કિ૦—બાળકને કેવા નિયમથી ઉઘાડવું તે વાત કહો. જ્ઞા૦—મુખ્ય વાત એ યાદ રાખવી કે એ મહિના સુધી બાળકને દૂધ પાઇતે અથવા ધવરાવીને તુરત જ ઉઘાડી દેવું, કારણકે તે વખતે બાળકની ઇંદ્રિયો વગેરે શિથિલ હોય છે, ઉંધ અને આહારનું જોર પ્રમાણ હોય છે અને તે વખતે માતાનું ધાવણ પાતળું હોય છે; વળી બાળક બહુ જ ઓછા પ્રમાણમાં દૂધ ધાવી શકે છે, તેથી કરીને ધવરાવ્યા પછી તુરત જ ઉઘાડવામાં કાંઈ નુકસાન થતું નથી.

કિ૦—તમે તો એ બે માસ સુધીની વાત કહી પરંતુ ત્યારપછી ઉઘાડવાનો નિયમ શું કાંઈ બદલાય છે ખરો કે? જ્ઞા૦—હા, ત્યારપછી બાળકની જેમ જેમ ઉમ્મર વધતી જાય અને ધાવણમાં દૂધ ઓછું આવવા લાગે, ત્યારે બાળક વધારે ખાય છે, તેથી પેટ ભરેલું હોય છે. પેટ ભરીને જમ્યા પછી તુરત જ ઉંધી જવું સારું નહિ. ભર્યા પેટે ઉંધવાથી ખાંધેલું પચી શકતું નથી અને પચવામાં અડચણ આવવાથી સારી નિદ્રા આવતી નથી.

કિ૦—પરંતુ અનેક સ્ત્રીઓ પોતાના બાળકને દૂધ પીવરાવીને તુરત જ ઉઘાડી દે છે. તેઓ એમ ધારતી હશે કે બાળક ઉંઘી ગયું એ એક મોટું કામ પાર પડ્યું! જ્ઞા૦—આ દેશની સ્ત્રીઓની તે મોટી ભૂલ છે. બાળકને નીરોગી રાખવું એ સ્ત્રીનું મુખ્ય કામ છે. તેમાં બેદરકારી કરવી એ કેવી રીતે ચાહે?

કિ૦—આપણા દેશની સ્ત્રીઓ સમજ્યા વિના જો તે કામ કરી નાંખે છે, પરંતુ તેમાંથી અનિષ્ટ પરિણામ શું આવશે તેનો ખ્યાલ કરતી નથી. જ્ઞા૦—એ પ્રમાણે અનેક ઉપયોગી વિષયો જણ્યા વગર

આ દેશની સ્ત્રીઓ બાળકોને ઉછેરવામાં બહુ અનિયમિતતાથી વર્તે છે, તે જ કારણથી બાળકોનું આરોગ્ય સારું નહિ રહેતાં અનેક જાતના રોગોના તેઓ ભોગ થઈ પડે છે.

કિં—હા, તે તમારું કહેવું વાજબી છે. અજ્ઞાન રહેવાથી તો સઘળી જાતનું નબોદ વળી જાય છે. વારૂ, એવું જોવામાં આવે છે કે કેટલીક સ્ત્રીઓ રડતાં બાળકને ધવરાવીને અથવા તો નાના પ્રકારની બહીક દેખાડીને ઉંધાડી દે છે, તે રીતિ શું સારી કહેવાય? જ્ઞા—ના, કોઈ જાતના કૃત્રિમ ઉપાયથી બાળકને ઉંધાડી દેવું તે સારું નહિ. ઉંધ આવવાથી બાળક પોતાની મેજે જ ઉંધી જાય તેમાં ઘણો લાભ થાય છે.

કિં—ત્યારે તો જ્યારે બાળક ઉંધમાં આવે, ત્યારે જ બિછાનામાં સુવરાવવું લાભકારક છે, કેમ ખરું ના? જ્ઞા—ના, તેમ પણ નહિ; જ્યારે બાળક જાગતું હોય, ત્યારે તેને બિછાનામાં સુવરાવવું લાભકારક છે.

કિં—ઉંધતા બાળકને જગાડીને ખવરાવવું તે સારું કે નહિ? જ્ઞા—તેમાં પણ બહુ દોષ છે. કોઈ પણ રીતે ઉંધમાં ભંગ કરાવવાથી આરોગ્યને હાનિ પહોંચે છે. શરીર નીરોગી રાખવાને માટે ઉંધ જે અતિ ઉપયોગની વસ્તુ છે, તેમાં ખલેલ કદિ પણ ન પહોંચાડવી એ ખાસ ધ્યાનમાં રાખવું. મીઠી ઉંધ ન આવે તો નાના પ્રકારના રોગ થવાનો સંભવ રહે છે. ઉંધમાંથી જગાડીને ખવરાવવામાં જેમ દોષ છે, તેવી જ રીતે વળી ખાવાને માટે બાળકને ઉંધવા નહિ દેતાં જાગતું રાખવાથી પણ બહુ અનિષ્ટ પરિણામ આવે છે.

કિં—વારૂ, નિદ્રાની વખતે બાળકને કેવી રીતે સુવાડવું જોઈએ. જ્ઞા—પડખું ફેરવીને અને ખાસ કરી ડાબે પડખે સુવરાવવાથી લાભ થાય છે, કારણકે ડાબી બાજુનાં ફેફસાં કરતાં જમણી બાજુનાં ફેફસાં મોટાં હોય છે; તેથી કરીને ડાબે પડખે સુવરાવવાથી નિઃશ્વાસ પ્રશ્વાસ

લેવામાં કોઇ જાતની અડચણ પડતી નથી.

કિં—હીક, ત્યારે કેટલીક સ્ત્રીઓ આળકને ચતું સૂવરાવે છે, તેમાં કોઇ નુકસાન હશે ખરું કે ? જ્ઞા—હા, વધારે વાર સુધી આળકને ચતું સૂવરાવી રાખવાથી આળકની પીડની દાંડી દુખવા આવે છે.

કિં—કેવા ધરમાં આળકને ઉઘાડવું જોઇએ ? જ્ઞા—જે ધરમાં પવનની આવજ થતી હોય તે ધરમાં આળકને સૂવરાવવું જોઇએ. વળી તે ધરની સઘળા ખારીઓ એકદમ બંધ કરી દેવી નહિ જોઇએ.

કિં—ત્યારે શું ધરનાં સઘળાં ખારણાં તથા ખારીઓ ઉઘાડી રાખી મૂકવી ? જ્ઞા—એમાં એક વાત એ ધ્યાનમાં રાખવાની છે કે બહારનો ઠંડો પવન આળકના શરીર ઉપર લાગે નહિ અને ધરમાં ચોડખી હવા આવજ કરી શકે એવી વ્યવસ્થા કરવી એ ઉત્તમ છે.

કિં—ત્યારે તો ચોડખી હવા એ આળકને બહુ ઉપયોગી વસ્તુ છે, કેમ ખરૂંના ? જ્ઞા—હા જ તો, આળકો જે જે કારણોથી અકાળે મરણ પામે છે, તેમાંનું ચોડખી હવાનો અભાવ એ કારણ પણ મુખ્ય છે. જે ધરમાં આળકને ઉઘાડવામાં આવે, તે ધરમાં ચોડખી હવા અને અજવાળાની ખાસ જરૂર છે. તેવી જ રીતે આળકને રમવાનું પણ જે જગોએ ચોડખી હવા અને અજવાળું રહેતું હોય, ત્યાં જ રાખવું જોઇએ. તેથી આળકનું મન અને શરીર સ્ફુર્તિમાં રહે છે. નહિતો તેઓ અસંતોષિત, ક્ષીણ શરીરવાળાં અને રોગિષ્ઠ થાય છે.

કિં—કેટલી ઉમ્મર સુધી આળકને દિવસે ઉઘાડવું લાભકારક છે ? જ્ઞા—જે ત્રણ વરસની ઉમ્મરસુધી આળકને બપોરે થોડી વાર ઉઘાડવું લાભકારક છે.

કિં—ત્યારે તો આળકને ઉઘાડવાને માટે અમુક ટાઇમ નીમવાની પણ જરૂર છે. જ્ઞા—હા જ તો, તેમ નહિ તો જ્યારે ત્યારે

બાળકને આડાઅવળું બહીવરાવીને ઉઘાડવામાં તો મ્હોટો દોષ છે.

કિં—વાહ, શા કારણથી બાળકની નિદ્રાનો ભંગ થતો હશે ?

જ્ઞા—જ્યારે બાળક અને તેની માતા અયોગ્ય અને અધિક આહાર કરે ત્યારે ઘણું કરીને નિદ્રામાં ખલેલ પહોંચે છે.

કિં—જ્યારે બાળક અને બાળકની માતાને નિયમિત અને યોગ્ય આહાર કરવો શુભકારક છે ત્યારે નિયમિત અને યોગ્ય આહાર કેને કહે છે ? જ્ઞા—જે ખાવાથી ક્ષુધાની નિવૃત્તિ અને તૃપ્તિ થાય તેનું નામ યોગ્ય આહાર અને જે ચોક્કસ વખતે આહાર કરવામાં આવે તેનું નામ નિયમિત આહાર કહેવાય છે.

કિં—કેવી પ્રકૃતિનાં બાળકોને શાંત અને મીઠી ઉંઘ આવે છે ?

જ્ઞા—ખુબ નાનાં બાળકો જે નીરોગી અને બળવાન હોય તો તેઓને ઘણી જ સારી મીઠી ઉંઘ આવે છે.

પ્રકરણ ૩૮ મું.

દાંતનું રક્ષણ.

કિં—આજ તો દાંતનું રક્ષણ કરવા વિષે કેટલાક નિયમો જાણવાની મારી ઇચ્છા છે. જ્ઞા—વાહ ! બહુ ઉપયોગી વિષય યાદ કર્યો ! ચોક્કખા દાંતથી માત્ર મોઢાની સુંદરતા જ વૃદ્ધિ પામે છે એમ ન સમજવું; શારીરિક કાર્યની સાધના અથવા આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરવા માટે પણ દાંતને ચોક્કખા રાખવાની જરૂર છે.

કિં—બાળકના દાંત કેવી રીતે ઉગે છે તે પ્રથમ સમજાવી દો.

જ્ઞા—બાળક જન્મીને જ્યારે ત્રણ માસનું થાય છે તે પછી પેઢાંની અંદર દાંતની હાર ગોઠવાઈ જાય છે. જ્યારથી પેઢાંની અંદર દાંતની હાર

મોઢવાવા માટે છે ત્યારથી પેઢાંમાં કળતર થાય છે, પેઢાં લાલચોળ થઈ જાય છે અને પેઢાંમાં પીડ આવે છે.

કિ૦—ઓહો ! ત્યારે તો એ વખતે બહુ સંભાળ રાખવી જોઈએ !

જ્ઞા૦—હા, એ વખતે જો બાળકની માતા ખાવાપીવાની બાબતમાં નિયમિત રીતે ચાલે નહિ, તો બાળકના પેઢાંમાં પીડ થાય છે, સાધારણ તાવ આવી જાય છે અને કોઈ વખત તો વળી શરીરે ઓરી, અછબડા વગેરે પણ નીકળવાનો સંભવ રહે છે.

કિ૦—ત્યારે તો ખાસ કરીને એ ધ્યાનમાં રાખવું કે જ્યારથી બાળક ત્રણ માસની ઉંમરનું થાય ત્યારથી દાંત ઉગવાની શરૂઆત થાય છે, તે વખતથી જ બહુ સંભાળ રાખવી જોઈએ. વાડ, દાંત ઉગવાનાં જ સઘળાં લક્ષણો તમે કહ્યાં તે સિવાય બીજાં કોઈ લક્ષણો માલૂમ પડતાં નહિ હોય ? જ્ઞા૦—બાળકના મોઢાની અંદર જે પેઢાં જોવામાં આવે છે તેમાં દાંત ઉગવાને માટે એકેકું સ્થાન માલૂમ પડે છે, તે દરેક સ્થાન દાંત ઉગવાની વખતે ઊંચું આવેલું જણાય છે. વળી કોઈ કોઈ વખત તો કોઈ કોઈ બાળકોને જન્મતાં જ દાંત જોવામાં આવે છે.

કિ૦—હેં ! એ વળી શું ? એવું પણ કોઈ વખત બનતું હશે કે ?

જ્ઞા૦—હા, પણ એવું બાળક જવલે જ જન્મે છે. તેથી તેઓની સંખ્યા બહુ જ થોડી જોવામાં આવે છે. મોઢાની અંદરનાં પેઢાંનું કુલેલું સ્થાન ચીરીને દાંત બહાર આવે છે. દાંતનો ઉપરો ભાગ અથવા મથાળું તિ-ક્ષણ ધારવાળું હોય છે તેથી કરીને સહેજે પેઢાં માંસને ચીરી શકે છે.

કિ૦—સઘળાં છોકરાંને શું એક સરખી જ ઉંમરે દાંત ઉગતા હશે ? જ્ઞા૦—ના, કોઈને જલ્દી ઉગે છે અને કોઈને ઉગતાં વધારે વખત લાગે છે. વળી એવી રીતે પણ થતું જોવામાં આવે છે કે—બાળ-કના પિતાને જેટલી ઉંમરે દાંત ઉગ્યા હોય તેટલી જ ઉંમરે બાળકને

પણ દાંત ઉગે છે, પરંતુ ખાસ લક્ષમાં એ રાખવું કે સઘળે સ્થળે સઘળાં બાળકોને છ મહિનાથી તે સોળ મહિનાની અંદર દાંત ઉગી જાય છે.

કિં—દાંત ઉગવાનો વખત સહેલાઈથી કળી શકતો હશે કે ?

જ્ઞા—હા, પેદામાં બહુ વેદના થાય છે, મોઢામાંથી લાળ પડે છે, પેઢાં કઠણ અને ક્ષીણ થઈ જાય છે. વળી જ્યારે બાળકનું મોઢું ઉઘાડીને જોઈએ ત્યારે ઘોળા ડાઘ હારબંધ જોવામાં આવે છે; તે ડાઘમાં પછી દાંત ઉગે છે. એ સિવાય પેટમાં પીડા થાય છે, ઉલટી થાય છે, અને સાધારણ તાવ પણ આવી જાય છે. એ વખતે બાળકો નિત્ય મોઢાની અંદર હાથ ધાડ્યા કરવાનો પ્રયત્ન કરે છે. પેઢાંની ઉપર આંગળી અથવા નખવડે ખણ્યા કરવાથી શાન્તિ મેલૂમ પડે છે. વળી કોઈ કોઈ બાળકના હોઠ પણ ફાટી જાય છે.

કિં—માંદાં બાળકોને દાંત ઉગતી વખતે શું કાંઈ વધારે પીડા થતી હશે કે ? જ્ઞા—હા જ તો, પ્રથમ તાવ ચડી આવે છે, સારી રીતે ઉંઘ આવતી નથી અને બાળક ચમકી જાય છે. વારંવાર શ્વાસનિઃશ્વાસ પણ ચડી આવે છે; કોઈ કોઈ વખત ખેબાન સ્થિતિ અને અસ્વાભાવિક નિદ્રા પણ મેલૂમ પડે છે.

કિં—એ સઘળાં લક્ષણો મેલૂમ પડે તો શું કરવું જોઈએ ?

જ્ઞા—બાળકનું મસ્તક જેમ અને તેમ ઠંડું રાખવાના ઉપાયો કરવા જોઈએ. એમ જ ન કરવામાં આવે તો બાળકનું મૃત્યુ સુદ્ધાં થવાનો સંભવ રહે છે.

કિં—ત્યારે તો જ્યારે એ પ્રમાણે બનાવ અને ત્યારે બહુ સંભાળ રાખવી જોઈએ. જ્ઞા—હા, એ વખતે સહેજ હલકો રેચક પદાર્થ દેવો જોઈએ અને પેઢાં ઉપર હાથીનો દાંત જરા જરા ધસવાથી પીડા શાન્તિ પામે છે.

કિં—એ સિવાય બીજું શું કરવું જોઈએ ? જ્ઞા૦—સાધારણ ગરમ પાણીવડે બાળકને સ્નાન કરાવીને બધારે દૂર કરવો જોઈએ.

કિં—ગરમ પાણીવડે સ્નાન કરાવવાથી લાભ શો થાય ? જ્ઞા૦—ગરમ પાણીવડે બાળકને સ્નાન કરાવવાથી લોહીના ફરવામાં બહુ મદદ મળે છે, તેથી કરીને કોઈ જાતની ચિંતા અથવા ભય રાખવાની જરૂર રહે નહિ.

કિં—ઝોહો ! ત્યારે તો બાળકના દાંત ઉગતી વખતે જે વિપત્તિ પડે છે, તે કાંઈ જેવી તેવી તો નહિ ને શું ? જ્ઞા૦—જેનાથી પ્રાણનો પણ નાશ થાય, તેને જેવી તેવી વિપત્તિ કેમ કહી શકાય ? દાંત ઉગતી વખતે બાળકને જે તાવ ચડી આવતો હોય તો તુરત જ કોઈ વિદ્વાન અને અનુભવી ડાક્ટરને બોલાવી લાવી ઔષધોપચાર કરાવવા જોઈએ.

કિં—બાળકના દાંત આવતી વખતે જે વધારે પીડા થતી મા-બાપના જોવામાં આવે તો તેમણે શું કરવું જોઈએ ? જ્ઞા૦—બાળકના દાંત આવતી વખતે જે વેદના થતી જોવામાં આવે તો તેનાં પેદાં ચીરી નાંખવાથી સહેલથી દાંત બહાર આવી શકે છે.

કિં—એ શું બોલો છો ? એવા કુમળા બાળકની માતા તે શી રીતે સહન કરે ? જ્ઞા૦—તેમાં ભય શો ? રડતા બાળકને જે જલ્દી હસતે મોઢે જોવાની ઇચ્છા રાખવી હોય તો જરા પણ વખત નહિ ગુમાવતાં જેમ અને તેમ જલ્દી પેદાં ચીરી નાંખવાં જોઈએ પણ ધ્યાનમાં રાખવું કે અનુભવી વિના બીજાઓએ એ જોખમભરેલું કામ કરવું નહિ.

કિં—ઇશ્વરની ઘટના મુજબ દાંત તો પોતાની મેળે જ બહાર આવવા જોઈએ તેમાં વળી પેદાં ચીરવાની શી જરૂર ? જ્ઞા૦—તારું કહેવું વાજબી છે. જોકે દાંત તો તેમની મેળે જ બહાર આવવા જોઈએ, પરંતુ જે બાળકોના દાંત બહાર આવતાં બહુ વિલંબ થાય તેઓના

દાંત આવવાનાં પેઢાં ચીરવાથી જરૂરી દાંત બહાર આવી શકે છે. વળી કોઈ જાતની વેદના થતી નથી; નહિતો અનેક જાતના રોગો થવાનો સંભવ રહે છે.

કિં—કેવી જાતના રોગો થવાનો સંભવ રહે ? જ્ઞા—પેટમાં પીડા થાય છે, કોઈ કોઈ વખત માથામાં અગ્નિ બળે છે, વળી બેભાન પાણું અને બેચીની રહ્યા કરે છે.

કિં—વારૂ, એવી સ્થિતિમાં દાંતનાં પેઢાં ચીરવાની જરૂર પડે છે ?

જ્ઞા—પેઢાંની અંદરના દાંત બહાર આવી શકતા નથી એવું જ્યારે માલુમ પડે ત્યારે બિલકુલ ઢીલ કર્યા સિવાય પેઢાં ચીરી નાંખવાં જોઈએ.

કિં—કેવી રીતે ચીરવાં ? જ્ઞા—પેઢાંમાં લાંબા લાંબા ચીરા પાડવા જોઈએ. અર્ધા ઈંચ કરતાં વધારે મોટા ચીરા ન થાય તે ધ્યાનમાં રાખવું. વળી ચોકડીના જેવા ઊભા અને આડા ચીરા પાડવા જોઈએ.

કિં—ચોકડી જેવા ચીરા પાડવાનું કારણ શું ? જ્ઞા—એવી રીતે ચીરા પાડવાથી ચારે બાજુનું માંસ સંકોચાઈ જાય છે અને તેથી દાંત ઉગવાનો રસ્તો મોકળો થાય છે.

કિં—ત્યારે તો ચોકડીના જેવા ચીરા પાડવા કરતાં એકલા ઉભા ચીરા પાડવા સારા. જ્ઞા—એવી રીતે એકલા ઊભા ચીરા કરવામાં આવે અને જો કદિ દાંત આવતાં વિલંબ થાય તો તે કરેલા ચીરા જોડાઈ જવાનો સંભવ રહે છે, તેથી કરીને ફરીથી ચીરા પાડવા પડે છે, પરંતુ ચોકડીના જેવા ઊભા અને આડા ચીરા પાડવાથી એમ થતું નથી.

કિં—વારૂ, ચીરા પાડવાથી બાળકને કોઈ પ્રકારની વેદના તો નહિ થતી હોય ના ? જ્ઞા—ક્ષણિક પીડા વિના બીજું કશું થતું નથી. ચીરા પાડવાથી તો બાળકને અત્યંત શાન્તિ મળે છે. ચીરા પાડ્યા પછી બાળક સુખેથી ઊઘી જાય છે અને જ્યારે ઊંઘમાંથી ઉઠે ત્યારે આરામ

પ્રાપ્ત થયું હોય તેવો અનુભવ કરતાં બાળકો માલૂમ પડે છે.

કિં—દાંત આવતી વખતે બાળકને નીરોગી રાખવાને માટે કોઈ જાતનો ઉપાય નહિ હોય? જ્ઞા—દાંત આવવાની વખતે જોકે બાળકને નાના પ્રકારના રોગો થવાનો સંભવ રહે છે ખરો, પરંતુ જો પથ્ય પાળવામાં આવે, ચોક્કા બીછાનામાં સૂવરાણવામાં આવે, લૂગડાં પણ સ્વચ્છ પહેરાવવામાં આવે, અને ચોક્કી તથા તાજું હવાનું સેવન કરાવવામાં આવે તો બાળકો ઘણું કરીને નીરોગી રહે છે.

કિં—ત્રાઝ, કેવી જાતનાં લક્ષણો માલૂમ પડવાથી બાળકને દાંત આવવાને વખતે સાવધાનતા રાખવી જોઈએ? જ્ઞા—જ્યારે માલૂમ પડે કે બાળકના પેટ અને મસ્તકમાં પીડા થાય છે, મ્હોંની અંદરનાં પેઢાં કુલી આવ્યાં છે, લાળ વધારે પ્રમાણમાં પડે છે, મોંદુ રાતું ચોળ થઈ ગયું છે, વળી તાવ પણ ચડી આવ્યો છે, તો તે વખતે ખાનપાનની બાબતમાં બહુ સંભાળ રાખવી જોઈએ.

કિં—કેવી રીતની સંભાળ રાખવી જોઈએ? જ્ઞા—ખાનપાનનું પ્રમાણ ઘણું ઓછું કરી નાંખવું જોઈએ અને જ્યારે તાવ ચડી આવતો હોય તથા પેટમાં પીડા થતી જોવામાં આવે ત્યારે તેને દૂર કરવાને ઓસડવેસડ કરવાં તથા વિલમ્બ નહિ કરતાં કોઈ અનુભવી પાસે પેઢાંમાં ચીરા પડાવવા.

કિં—દાંત આવવાનો નિયમ કયો છે? જ્ઞા—નિયમ એ છે કે જેમ જેમ બાળકની ઉંમર વધતી જાય છે તેમ તેમ તેના ખાવાની જરૂરીઆતને લીધે દાંત પણ બહાર આવવા માંડે છે,

કિં—દાંત કેટલા હોય છે? જ્ઞા—પૂર્ણ જીવાનીમાં દાંત બત્રીસ હોય છે. મોઢાની અંદરના દરેક જડખામાં સોળ સોળ દાંત હારખંધ મોઢવાએલા હોય છે.

કિં—જે બે જડાના દાંતની વાત તમે કરી તે શું સઘળા એક જ જાતના હોય છે ? જ્ઞા૦—ના, મનુષ્યજાતિના દાંત ચાર પ્રકારના હોય છે. પહેલા ચાર દાંત કાપવાને માટે, ત્યારપછીના બે દાંત જે કૂતરાને મળતા હોય છે તે ચીરવાના કામ માટે, તે પછીના છ દાંત ચાવવાના કામ માટે બનાવેલા હોય છે. પરંતુ બાળકના દાંત પહેલી હારમાં વીસ હોય છે. તે સઘળા દાંત ખાનપાનની જરૂરીઆત પ્રમાણે ક્રમે ક્રમે આવે છે.

કિં—ઓહો ! દાંતના વિષયમાં પણ આટલા બધા નિયમો છે ને શું ? જ્ઞા૦—હા, દાંતને પણ ઉગવું, વધવું અને નાશ પામવું માટે હું છે, તે માટે દાંતની જીવનશક્તિ નાશ પામે તે બાબતમાં બહુ સાંભળ રાખવાની જરૂર છે.

કિં—વાર, દાંત પોલા હોય છે કે કેમ ? જ્ઞા૦—દાંત નક્કર પદાર્થ છે, વળી એક જગાએ ઠંડી કે ગરમી લાગે તો તે બીજી જગાએ ખસી જાય એવા છે.

કિં—શા કારણથી દાંતમાં દરદ થતું હશે ? જ્ઞા૦—દાંતમાં દરદ આવનાં અનેક કારણો છે. દાંતની મજબૂતાઈ ઓછી હોવાથી દાંતમાં દરદ થાય છે. અકસ્માત ગરમમાંથી ઠંડા અને ઠંડામાંથી એકદમ ગરમ પદાર્થનું સેવન કરવાથી દાંતમાં પીડા થાય છે, કારણકે એકદમ ફેરફાર થવાથી સ્નાયુ દુર્બળ થઈ દાંત સિધિલ થઈ જાય છે.

કિં—કોઈ કોઈને દાંતનાં મૂળામાં ખવાઈ ગએલાં માલૂમ પડે છે, તો શું તેથી કોઈ તુકસાન થતું હશે ? જ્ઞા૦—હા, તે ખવાઈ ગએલા દાંતોમાં એકું જુદું ભરાઈ રહે છે અને તેથી આખરે દાંત પડી જવા માટે છે. દાંતના સડાને મટાડવાને કેટલાક સાદા ઉપાયો મળે છે તે સાંભળ. (૧) લવીંગ વ્રાટીને તેડું પાણી કરી તે અથવા લવીંગનું તેલ દાંત ઉપર લગાડવાથી દાંતનો સડો દૂર થાય છે. (૨) અકલકરો

આવવાથી દાંતમાંનો સડો નાશ પામે છે. (૩) પીપર, સિંધવ, જીંદ એ ત્રણેનું ચૂર્ણ કરીને દાંતનાં મૂળામાંમાં કેટલાક દિવસ ઘસવાથી દાંત-મનિા સડો દૂર થાય છે. (૪) અરીણ, તમાકુ અને લીંબડાના પાન એક સાથે વાટીને તેની મગના દાણા જેવડી ગોળી બનાવી સડેલી દાઢમાં રાખી મૂકવાથી દાંતમાંનો કીડો મરી જઈ દાઢ સડતી બંધ થાય છે. (૫) બોદાર, કાથો, સપેતો, એલચી, સાકર, હીરાદખણ અને સોનાગેર એ સઘળી ચીજોને ખાંડી, તેનું બારીક ચૂર્ણ બનાવી, કેટલાક દિવસ સુધી દાંતે ઘસવાથી દાંતનો સડો દૂર થઈ દાંત મજબુત થાય છે.

કિં—વાર, કેવી રીતે વર્તવાથી દાંત સારા રાખી શકાય છે ?

જ્ઞા—જે પાચનશક્તિ સારી હોય, શરીરનું આરોગ્ય સાંજે હોય, માંસમક્ષણનો ત્યાગ કર્યો હોય અને ફલાહાર કરવાની ટેવ પાડી હોય તો દાંતમાં રોગ થતો નથી.

કિં—ત્યારે તો દાંત સારા રાખવાનો એ ધણો સહેલો ઉપાય બતાવ્યો ને શું ? જ્ઞા—જે શરીર નીરોગી રહે અને નિરંતર ફળ-ફળાદિ ખાવાનો અભ્યાસ રાખવામાં આવે, તો વૃદ્ધાવસ્થાસુધી પણ દાંત મજબુત રહે છે. નીરોગી માણસના દાંત લાંબા વખત સુધી મજબુત રહે છે, અને દાંતના કુદરતી રંગની રક્ષા થાય છે.

કિં—તમે હમણાં કહ્યું કે પાચનશક્તિ સારી ન રહેવાથી દાંતમાં રોગ ઉત્પન્ન થાય છે, તો તેનું કારણ શું ? જ્ઞા—કારણ એ છે કે અજીર્ણનો રોગ થવાથી મોઢામાં એક પ્રકારનો દૂષિત રસ એકઠો થાય છે, તે જ રસથી દાંતનાં મૂળામાંમાં પીડા ઉત્પન્ન થાય છે.

કિં—અજીર્ણ રોગથી દાંતમાં જે દરદ થાય છે, તેનું કાંઈ લક્ષણ જેવામાં આવતું હશે કે ? જ્ઞા—હા, મોઢામાં, જીભમાં અને દાંતમાં એક પ્રકારની વેદના થાય છે અને નિરંતર દાંતમાં કળતર થવા કરે છે.

કિં—પાત્રનશક્તિ સારી હોવાથી દાંતમાં શું કોઈ પ્રકારનું દરદ નહિ થતું હોય ? જાણ—જોકે કદિ દાંતમાં દરદ થાય, તોપણ એ દરદ લાંબા વખત સુધી લાંબાય નહિ પરંતુ જલ્દી આરામ થાય છે.

કિં—દાંતનાં મુળાડીઆંમાં જે મેદના થાય તો કઈ વસ્તુથી મોઢું ધોવામાં આવે તો આરામ થાય ? જાણ—તરમ દાંતણુવડે અથવા અક્ષથી દાંતને નિરંતર સાફ કરવાથી દાંત નીરોગી રહે છે. ખડી અથવા કાલસાની બૂઝીવડે દાંતને સાફ કરવાથી દાંતનો સડો ફૂર થાય છે.

કિં—વારૂ, કેટલાક લોકો એવું કહે છે કે દાંતમાં એક જાતનાં છુવડાં હોય છે તે શું ખરું હશે ? જાણ—હા, દાંતના મૂળમાં પીડા થવાથી અથવા મેલ વગેરે બરાબ રહેવાથી અને સારી રીતે નિત્ય દાંતને સાફ નહિ રાખવાથી તેમાં એક પ્રકારનો કીડો ઉત્પન્ન થાય છે. થોડા દિવસની અંદર તો તે કીડો હાડકાંની અંદર પણ પ્રવેશ કરીને તે સ્થળે નિવાસ કરીને રહે છે; તે આખરે એટલો બધો વિકરાળ બની જાય છે કે તેને બહાર કાઢવાનું અથવા તેનો નાશ કરવાનું કામ બહુ કઠણ થઈ પડે છે.

કિં—દાંતના મૂળમાં કીડો છે એમ કેવાં લક્ષણો મालૂમ પડવાથી જાણી શકાય ? જાણ—કીડો દાખલ થવાથી દાંતનાં મૂળાડીઆં અને આ બુખાબુનું મસિ ખવાઈ જાય છે, તેનો રંગ મેલો-ગદો જણાય છે અને દાંત ખળભળી ગએલા પારવા પારવા દેખાય છે. તેથી કોઈ કોઈ વખત દાંતનાં મૂળમાં શ્યામ આવે છે અને બહુ દરદ થાય છે.

કિં—વારૂ, એ રોગનું નિવારણ કરવાનો શું કોઈ ઉપાય નહિ હોય ? જાણ—ઉપાયો તો બહુએ છે. (૧) કરંજના ઝાડની ડાંખળીનું દાંતણુ કરવાથી દાંતમાંનો કીડો મરી જાય છે અને દાંતનો રોગ નાશ પામે છે. (૨) લવોંગનું તેલ શ. એકબાર, અરીજુનો અર્ક બેઆલીબાર,

બદામનું તેલ ૩. એક ભાર, કુલાવેલ ફટકડી ૩. ૧ ભાર એ સઘળી ચીજો એક શેર પાણીમાં મેળવીને તેના કોગળા કરવાથી દાંતનો કાંડો નાશ પામી દરદ શાંત થાય છે.

કિ૦—દાંતના બગાડનાં ખીખાં ક્યાં કારણો છે ? જ્ઞા૦—વારંવાર ઉપવાસ કરવાથી, તાવ ચડી આવતો હોવાથી અને સારી રીતે દાંતને સાફ નહિ રાખવાથી દાંતનાં મૂળાડીઆમાં વેદના થાય છે અને દાંતની ઉપર એક પ્રકારનો મેલ જામે છે.

કિ૦—દાંતની ઉપર જે એક પ્રકારની ખેરી જામી જાય છે તેનું કારણ શું ? જ્ઞા૦—દાંતને સાફ કરવામાં બેદરકારી રાખવાથી એ પ્રમાણે દાંત ઉપર ખેરી જામી જાય છે. ખેરીને દૂર કરવી હોય તો દાંત હંમેશાં સાફ રાખવા. મીઠું, કોલસાની ભૂછી તથા ખડી વગેરે પદાર્થોનું બારીક ચૂર્ણ કરીને દાંતે નિત્ય ધસવાથી દાંતની ખેરી દૂર થાય છે. જે ખેરી ચડે તો દાંતમાં જખમ પડે છે, દાઢમાં વેદના થાય છે અને તેમાંથી વહેલું મોઝું બચાવે દરદ થવાનો સંભવ રહે છે.

કિ૦—ઓહો ! ત્યારે તો દાંત ઉગતી વખતથી તેને સાફ રાખવાની સંભાળ રાખવી જોઈએ ને ? જ્ઞા૦—હા, જ્યારથી બાળકને દાંત ઉગે છે ત્યારથી જ તેને સાફ રાખવા તરફ ખડું લક્ષ રાખવાની જરૂર છે. એ માટે તો દાંતની પ્રથમ પરીક્ષા પણ કરવી જોઈએ.

કિ૦—દાંતની વળા પરીક્ષા કેવી રીતે કરી શકાય ? જ્ઞા૦—કેમ, તું જોતી નથી કે કોઈ કોઈ બાળકને વાંકા દાંત ઉગે છે ?

કિ૦—હા, ઘણાં બાળકોને વાંકા ચુંકા દાંત ઉગેલા જોવામાં આવે છે પરંતુ તેને તેમ ઉમતા અટકાવવાનો કોઈ ઉપાય નહિ હોય ? જ્ઞા૦—હા. દાંતના ડાઘરો સહેલથી વાંકાચૂકા ઉગતા દાંતને અટકાવી શકે છે. બાળકના જે જે દાંતો આડા અવળા અને વાંકાચૂકા હોય, તેને ખેંચી

કાઢવાથી ફરીથી જ્યારે તે જગાએ ખીજ દાંત ઉગે છે તે ખરાખર હારબંધ અને શોભાયમાન ઉગે છે.

કિં—ખાંધ્યાવસ્થામાંથી જ જો મોઢું ધોવાની ટેવ ન પાડવામાં આવે તો શું કાંઈ નુકસાન થાય ખરું ? જ્ઞા૦—હા, નિયમિત રીતે મોઢું ન ધોવામાં આવે તો મોઢાની અંદર એક પ્રકારનો ખરાબ રસ એકઠો થાય છે, એ રસથી દાંતમાં કાઢાણુ એટલે સડો લાગુ પડે છે.

કિં—વાર, હારમાંથી એક દાંત પડી જાય તો ખીજ આસપાસના દાંતને કાંઈ નુકસાન થાય ખરું કે ? જ્ઞા૦—હા, એક દાંત પડી જાય તો ખીજ બધા દાંત આધાર વિનાના થઈ જાય છે, કારણકે જ્યાં સુધી જડખું દાંતથી ભરપુર હોય છે, ત્યાંસુધી દાંતને કાંઈ ઇજા થઈ શકતી નથી, પરંતુ એક દાંતની જગા ખાલી પડવાથી એક પછી એક સંધળા દાંતને નુકસાન પહોંચે છે.

કિં—કેવી રીતે દાંતણુ કરવાથી દાંતને પીડા ન થાય ? જ્ઞા૦—કઠણુ દાંતણુથી અથવા અશથી દાંત સાફ કરવા ઉચિત નથી. કઠણુ દાંતણુ અથવા અશથી દાંત સાફ કરવાથી મોઢાની અંદરનાં પેઢાં છોલાઈને સોહી નીકળે છે, તેમાંથી અવાળુ કુલી આવે છે, દાંતમાં વેદના થાય છે, વળી પેઢાં છોલાઈ જવાથી જોઈએ તેટલું સોહી ચડી શકતું નથી અને તેથી કરીને દાંતમાં રોગ ઉત્પન્ન થાય છે.

કિં—વાર, રોજ મોઢું ધોવાની ટેવ રાખવાથી દાંતને શું ફાયદો થાય ? જ્ઞા૦—રોજ મોઢું ધોવાની ટેવ રાખવાથી દુર્ગંધનો નાશ થાય છે, દાંત ચોખ્ખા રહે છે અને પેઢાંને મજબૂતી મળે છે.

કિં—હંડા પાણીથી મોઢું ધોવામાં ફાયદો કે ગરમ પાણીથી ? જ્ઞા૦—મોઢું ધોતી વખતે વારંવાર હંડા પાણીના કોગળા કરવા જોઈએ. વારંવાર કોગળા કરવાથી કફ, તૃષ્ણા અને ગંદકી વગેરેનો

નાશ થાય છે અને મોઢું સ્વચ્છ થાય છે.

કિં—ત્યારે શું ગરમ પાણીવડે મોઢું ધોવાથી કાંઈ ફાયદો નથી થતો? જ્ઞા૦—હા, એથી પણ ફાયદો થાય છે. ગરમ પાણીવડે મોઢું ધોવાથી કફ, અરિચિ, ગંદકી અને દાંતની જડતા વગેરેનો નાશ થાય છે, પરન્તુ ધણું કરીને ગરમ પાણીથી કોગળા કરવાનું માફક આવતું નથી, કારણકે ક્ષીણ શરીરવાળા તથા રોગિષ્ઠ મનુષ્યને અથવા ઝાડા કમજીવતવાળાને માટે એ નુકસાનકારક છે.

કિં—ત્યારે તો ખાસ કરીને એ ધ્યાનમાં રાખવું કે બાલ્યાવસ્થાથી જ દાંતને સ્વચ્છ રાખવાની ટેવ પાડવી જોઈએ. જ્ઞા૦—હા, જુદાવસ્થાપર્યંત જો દાંતને સુંદર રાખવા હોય, તો પ્રથમથી જ તેને સાફસુદ્ધ રાખવાની ટેવ પાડવી જોઈએ, નહિતો અકાળે દાંત પડી જવાથી બહુ કષ્ટ સહન કરવું પડે છે.

પ્રકરણ ૩૯ મું.

બાળકોનો કૃમિરોગ.

કિં—તમે અગાઉ કહ્યું હતું કે કૃમિ ઉત્પન્ન થવાથી બાળકો રોગિષ્ઠ બની જાય છે, પરન્તુ ક્યાં ક્યાં કારણોથી કૃમિ ઉત્પન્ન થાય છે?

જ્ઞા૦—બાલ્યાવસ્થામાં ખાનપાનના દોષથી પેટમાં કૃમિ ઉત્પન્ન થાય છે. ખોરાકના પદાર્થોની સાચે કૃમિનાં બીજ પેટમાં જાય છે, પછી તે બીજમાંથી કૃમિ ઉત્પન્ન થાય છે.

કિં—ખોરાકના પદાર્થોની સાચે કૃમિનાં બીજ પેટમાં કેવી રીતે દાખલ થતાં હશે? જ્ઞા૦—પાણી, દૂધ, બજારમાં વેચાતી ચીજો, મિષ્ટ પદાર્થ અને પાકેલાં ફળો વગેરે ચીજોમાં નાના પ્રકારનાં જંતુઓ વાસ

કરીને રહેલાં હોય છે, તે સઘળાં પેઢા પદાર્થોની સાથે પેટમાં જાય છે અને તેથી કરીને પેટમાં કૃમિ ઉત્પન્ન થાય છે.

કિં—તેમાંથી શું બાળક વિહ્વળ બની જાય એટલાં બધાં કૃમિ ઉત્પન્ન થતાં હશે ? જ્ઞા—હા, કૃમિ તો એ કરતાં પણ વધારે હાનિકારક થઈ પડે છે. પ્રથમ કૃમિનાં બીજ પેટમાં જાય છે, તેમાંથી કૃમિ ઉત્પન્ન થાય છે, પછી તેનો વંશ વધતો જાય છે.

કિં—ત્યારે તો બજારમાં વેચાતો તૈયાર માલ દ્રાવીને ખાવામાં બહુ દોષ રહેલો છે ને શું ? જ્ઞા—હા, બજારમાં વેચાતી જથ્થુસો નહિ ખાતાં ખાસ ઘરમાં તાજી જથ્થુસો બનાવરાવીને ખાવાથી લાભ થાય છે; તેમાં પણ વિશેષે કરીને બાળકને તો ખાસ ઘરે બનાવેલી જથ્થુસો જ ખાવા આપવી હિતકારક છે.

કિં—બાળકના મળદારમાં જે એક પ્રકારનાં કૃમિ જેવામાં આવે છે, તેનો નાશ કરવાનો ઉપાય શું હશે ? જ્ઞા—એ કૃમિ સૂતરના તાંતણા જેવાં હોય છે. તે બાળકને બહુ હેરાન કરે છે. મીઠાનું પાણી અથવા ચુનાના પાણીની પિચકારી મળદારમાં છોડવાથી એ કૃમિ નાશ પામે છે.

કિં—એ સઘળાં કૃમિ પેટની અંદર કયે સ્થળે રહેતાં હશે ? જ્ઞા—બાળકના મળદારમાં ઘણે ભાગે એ કૃમિ વધારે પ્રમાણમાં જેવામાં આવે છે અને વેદના પણ તે જ જગોએ થાય છે.

કિં—બાળકના મળદારમાં કૃમિથી જે વેદના થાય છે, તેનું નિવારણ કરવાનો કોઈ ઉપાય હશે કે ? જ્ઞા—હા, જે વખતે બાળકને કૃમિથી બહુ વેદના થાય છે તે વખતે એક રૂનું પોતું તેલમાં ભીંજવીને મળદારમાં મૂકી રાખવાથી વેદના શાંત પડી જાય છે.

કિં—બીજા એક પ્રકારનાં ગોળાકાર મોટાં મોટાં કૃમિ ઉત્પન્ન થાય છે તેનો નાશ કરવાનો ઉપાય શું હશે ? જ્ઞા—એક અથવા બે ગ્રેન સેન્ટોનાઇન ચાર પાંચ ગ્રેન સાકરમાં મેળવીને બે ત્રણ દિવસ સુધી રોજ

એ ત્રણ વાર લેવું. ત્યારપછી એરંડીયાનો જીલાળ લેવાથી કૃમિ નાશ પામે છે. પરંતુ કોઇ કોઇ વિદ્વાન ડાક્ટરો કહે છે કે કૃમિનો નાશ કરતાં પહેલાં પ્રથમ જીલાળ દેવાનું ચુકવું નહિ. કારણ એ કે પ્રથમ જીલાળ દેવાથી સઘળો મળ નીકળી જઇને સઘળાં કૃમિ સાફ થઇ જાય છે. જીલાળ લીધા પછી બીજે દિવસે સેન્ટોનાઈન એ ગ્રેન લેવાથી કૃમિનો જડમૂળમાંથી નાશ થાય છે.

કિ૦—હા, હવે હું ખરાબર સમજી. મળની અંદર કૃમિ ભરાઇ રહેવાથી જીલાળની અસર સારી રીતે થઇ શકે નહિ, અને તેથી કરીને કૃમિનો નાશ પણ જડમૂળમાંથી થાય નહિ, તે કારણથી પ્રથમ જીલાળ લેવો જોઇએ, કેમ ખરૂંના ? જ્ઞા૦—હા, તે પછી ફરીથી પાછો જીલાળ દેવાથી મરી ગયેલાં કૃમિ પેટમાંથી મળદ્વારા બહાર નીકળી જાય છે.

કિ૦—ત્યારે શું કૃમિ પોતાની મેળે બહાર નીકળી જતાં નહિ હોય ? જ્ઞા૦—એની મેળે જ કૃમિ બહાર નીકળી જાય ખરાં, પરંતુ જીલાળ દેવાથી બહાર નીકળવાને બહુ મદદ મળે છે.

કિ૦—વારૂ, એ તો એ પ્રકારનાં કૃમિ વિષે તમે કહ્યું. એ સિવાય બીજા કોઇ પ્રકારનાં કૃમિ બાકી છે કે ? જ્ઞા૦—હા, એક બીજા પ્રકારનાં કૃમિ હોય છે તે દેખાવમાં ચપટી પટ્ટી જેવાં દેખાય છે. તે સાત આઠ હાથ લાંબાં દેખાય છે.

કિ૦—ઓહો ! એ પ્રકારનાં કૃમિ શી રીતે પેટમાં ઉત્પન્ન થતાં હશે ? જ્ઞા૦—અર્ધપક્વ અથવા કાચું માંસ ખાવાથી એ પ્રકારનાં કૃમિ ઉત્પન્ન થાય છે. એનું નિવારણ કરવું બહુ કઠણ છે તેથી કરીને કોઇ સારા અનુભવી ડાક્ટર પાસે તેનો નાશ કરવા માટે ઔષધોપચાર કરાવવા જોઇએ.

કિ૦—પેટમાં કૃમિ છે તે જાણવાનાં કાંઇ લક્ષણ હશે ખરાં કે ? જ્ઞા૦—હા, લક્ષણો તો ઘણાં છે. જે બાળકના પેટમાં કૃમિ હોય તે બાળક દુર્બળ થઇ જાય છે, મળદ્વાર અને મૂત્રાશયમાં હમેશાં ખજવાળ આવ્યાં

કરે છે, પેટમાં હડુડાટ થાય છે, વારંવાર ઝાડે જવાની ઇચ્છા થાય છે, મોઢામાંથી પાણી છુટે છે, નાકમાં ખુજલી આવ્યા કરે છે અને કોઈ કોઈ વખત તો બાળક ઉંઘમાં બિજાનની અંદર પેમાખ કરી દે છે. તે ઉપરાંત બીજાં લક્ષણો એ છે કે વારંવાર તૃષ્ણ લાગે છે, જઠરાગ્નિ મંદ પડી જાય છે, મોઢામાંથી દુર્ગંધ નીકળ્યા કરે છે, હાથ પગ પાતળા પડી જાય છે, પેટમાં વેદના થાય છે અને બાળક ઉંઘમાંથી ચમકીને જાગી ઉઠે છે.

કિં—એ સંધનાં લક્ષણોથી કૃમિ જાણી શકાય કે? જ્ઞા૦—હા, જ્યારે ઉપર કહેલાં લક્ષણો જાણવામાં આવે કે તુરત જ વિલંબ નહિ કરતાં કીડામારી પાણીમાં વાટીને બાળકને પાછ દેવી; અથવા મામેજવાના પાન વાટીને તેનો રસ પાવો.

કિં—બીજા ઉપાયો જાણવામાં હોય તો કહો. જ્ઞા૦—મોટી વયના છોકરાઓ માટેના ઉપાયો કહું છું. લીંબડાની કાચી લીંબોળાઓ ખાવાથી અથવા પીતપાપડો અને કાળીજીરીની ફાકી ખાવાથી અથવા સમુદ્રફળ પાણીમાં ઘસીને પાવાથી કૃમિ નાશ પામે છે.

કિં—કૃમિ દૂર કરવાનો બીજો કાંઈ સહેલો ઉપાય હોય તો કહો. જ્ઞા૦—ચુનાનું પાણી પાવાથી કૃમિ નાશ પામે છે.

કિં—ચુનાનું પાણી વળી કેવી રીતે પવાય? જ્ઞા૦—એક વાસણમાં પાનમાં ખાવાનો ચુનો રાખવો અને પછી તેમાં પુષ્કળ પાણી રેડવું. પછી બીજો દિવસે તે ચુના ઉપરનું પાણી નીતારી લેઈ બાળકને પાવાથી કૃમિ મરી જાય છે અને વેદના શાંત થાય છે.

કિં—વારૂ, એવો કોઈ પણ જાતનો નિયમ નથી કે જેની પ્રમાણે વર્તવાથી કૃમિ એની મેજે જ શાંતિ પામે? જ્ઞા૦—હા છે, સ્વચ્છતા રાખવી, નિયમિત શ્રમ કરવો, શાકભાજી, ફાયાં ફળ, મિષ્ટ અને ભારે અન્નનો ત્યાગ કરવો વગેરે નિયમો પાળવાથી કૃમિ શાંત થાય છે.

પ્રકરણ ૪૦ મું.

ધાત્રી અથવા નર્સ.

કિં—આજકાલ અનેક કુટુંબોમાં ધાત્રી અથવા ધાવ રાખવાનો રીવાજ બહુ પ્રચલિત થયેલો જોવામાં આવે છે; તેથી કરીને ધાત્રીની પસંદગી કરવા વિષે એકાદ બે વાતો કહી સંભળાવો. જ્ઞા૦—ધાત્રી રાખવાનો રીવાજ આજકાલનો કેમ તું કહે છે ? એ રીવાજ તો ઘણા પ્રાચીન કાળથી પ્રચલિત થયેલો છે.

કિં—ત્યારે હાલમાં સઘળે ઘરે ધાત્રી જોવામાં કેમ આવતી નહિ હોય ? જ્ઞા૦—તેનું કારણ બીજું તો કાંઈ નહિ, પરંતુ ધન સમ્પત્તિને અભાવે સઘળા લોકો ધાત્રીને પોતાને ઘેર રાખી શકતા નથી. જેઓ પૈસાદાર હોય છે તેઓ બાળકને ઉછેરવાને માટે પોતાને ઘેર ધાત્રી અથવા નર્સ રાખે છે. વળી કેટલાક ગૃહસ્થ લોકોના ઘરમાં બાળકને ઉછેરવાનો બાર દાસ દાસીઓના ઉપર હોય છે, પરંતુ જેઓ દાસ દાસીઓ રાખી શકતા નથી તેઓના ઘરમાં બાળકને ઉછેરવાનું એટલે ધાત્રીનું કામ બાળકની માતા પોતે જ કરે છે.

કિં—બાળકને ઉછેરવાનું કામ ધાત્રીને માથે ક્યારે આવી પડે છે ? જ્ઞા૦—જ્યારે બાળક ધાવતું બંધ પડે, ત્યારે તેની સારવાર કરવાનું કામ ધાત્રીને માથે આવી પડે છે. તે વખતે તેઓ બાળકને નવરાવે ધોવરાવે છે, કપડાં પહેરાવે છે, ખોરાક ખવરાવે છે, સાથે બહારુદરવા તેડી જાય છે અને તે સિવાય બાળકને જે જે વસ્તુની જરૂર પડે, તે સઘળી બાબતોનો બંદોબસ્ત કરવાનું કામ ધાત્રી કરે છે.

કિં—ઓહો ! ત્યારે તો એ સઘળું કામ કાંઈ જેવું તેવું તો નહિ ! જ્ઞા૦—એ કામને સહેલું કેમ કહી શકાય ? એ કામ જેને

સોંપવું હોય, તેનામાં તો અનેક પ્રકારના ગુણો હોવા જોઈએ. સાચું બોલવાની ટેવ, સારી વર્તણૂક, શાન્ત સ્વભાવ, વગેરે ગુણો જે ધાત્રીમાં ન હોય તે બાળકને ઉછેરવાને લાયક ગણાય નહિ.

કિં—ઓહો ! ત્યારે તો થોડા જ લોકોમાં એ સમજના ગુણો હોય છે ! જ્ઞા—બાળકને ઉછેરવાનું કામ જેને માથે હોય છે તેનામાં તો ખાસ કરીને ઉપલા ગુણો હોવાની જરૂર છે, નહિતો એ કામ તેને સોંપી શકાય નહિ. વળી તે સિવાય બાળકને કેવી રીતે ખોળામાં રાખી શકાય તે પણ જાણવાની ખાસ જરૂર છે. ધાત્રી જે બાળકને ભારે હાથવડે દાખીને તેડવાની ટેવ રાખે તો ધણું જ અનિષ્ટ પરિણામ આવે છે. તેથી બાળકની અન્ન પચાવવાની હોજરી સંકોચાઈ જાય છે અને પીઠમાં કળતર થાય છે.

કિં—ત્યારે બાળકને કેવી રીતે તેડી રાખવું જોઈએ ? જ્ઞા—ધણા જ પોચા હાથથી બાળકને તેડવું જોઈએ; વળી વારંવાર હાથ બદલાવવા એટલે એક બાજુથી બીજી બાજુએ બાળકને તેડવું જોઈએ. કોઈ કોઈ વખત માથું જરા ઉંચું રાખી બાળકને ખોળામાં ચપ્પું સૂવડાવવું જોઈએ.

કિં—વાર, કેવી રીતે બાળકના હાથ પકડીને ચાલતાં શીખવાડવું જોઈએ ? જ્ઞા—એક હાથ પકડીને બાળકને ચાલતાં શીખવાડવું સાઈ નહિ. તેથી બાળકનો એક બાજુનો ભાર બીજી બાજુ ઉપર લઈ પડવાથી શરીરને આંચકો લાગે છે.

કિં—ત્યારે કોઈ ચીજ હાથમાં ઝાલીને તેના આધારથી ચાલતાં શીખવાડવું સાઈ કે નહિ ? જ્ઞા—ના ના, હાથથી જ ચાલતાં શીખવાડવું લાભકારક છે, પરંતુ એક હાથ પકડીને નહિ ચલાવતાં બન્ને હાથ પકડીને ચાલતાં શીખવાડવું જોઈએ. એ વખતે બાળક પોતાનું

કોઇ પણ અંગ ચલાવી શકતું નથી, તેથી કરીને કોઇ પણ ચીજ હાથમાં પકડવામાં બહુ જોર કરવું પડે છે.

કિ૦—વારૂ, બાળકનો સ્વભાવ ખરાબ હોય તો શું કરવું જોઇએ ?

જ્ઞા૦—તેથી તો બહુ ખરાબ પરિણામ આવે છે. બાળકનો સ્વભાવ જોમ સારો તેમ વધારે લાભ થાય છે. સ્નેહ, સત્યતા, ધીરજ અને સહનશીલતા એટલા ગુણો તો ખાસ કરીને બાળકમાં હોવા જોઇએ.

કિ૦—અનેક બાળકોમાં મેલા અને ગોળરા રહેવાનો સ્વભાવ જોવામાં આવે છે; તેઓ ધૂળ, કાદવ અથવા પોતાના મળમૂત્રમાં આખો દિવસ રગડાયાં કરે છે ! એ સધળા દોષોનું નિવારણ કરવાનો શું કાંઈ ઉપાય હશે કે ? જ્ઞા૦—ધીરજથી સમજાવીને ધીમે ધીમે બાળકના સધળા દોષો દૂર કરવા જોઇએ. ધમકી અથવા શિક્ષા કરીને તેના તે દોષો સુધરાવવાનો પ્રયત્ન કરવો નહિ. બાળક ઉપર કોઇ પણ પ્રકારનો જોરણુલભ ગુજરવાનું કામ ઉચિત નથી.

કિ૦—અનેક સ્ત્રીઓ અથવા ધાત્રીઓ નજીવા કારણને માટે બાળકને ખીંક દેખાડે છે, તે શું સારું કહેવાય ? જ્ઞા૦—તે પ્રમાણે કરવામાં બહુ દોષ છે; તેથી બાળકના મનમાં ખીંક પેસી જઇને તે ખીંકણુ બની જાય છે. ખીંક દેખાડ્યા સિવાય સમજાવીને રાજીખુશીથી તે દોષો દૂર કરવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઇએ, અથવાતો જેથી તેઓ ખીંકણુ ન બની જાય એવી સાધારણ ખીંક દેખાડવી જોઇએ.

કિ૦—બાલ્યાવસ્થાથી જ બાળકોને કેવા પ્રકારની ટેવ પડાવી જોઇએ ? જ્ઞા૦—તેઓને ચોકખાં રહેવાની ટેવ પાડવી. વળી બાલ્યાવસ્થામાં જે ટેવો પડી હોય તે મોટી ઉમ્મરમાં પણ નાબુદ થઇ શકતી નથી, તેથી કરીને કેટલીક સારી ટેવો બાળકને બાલ્યાવસ્થાથીજ પાડવી.

કિ૦—વારૂ, બાળકમાં જે કોઇ દોષ જોવામાં આવે તો શું કરવું

જોઈએ ? જ્ઞા૦—બાળકના સ્વભાવ અથવા પ્રકૃતિના જો કોઈ દોષ જોવામાં આવે તો તે કદિ પણ ગુપ્ત રાખવાની ટેવ પાડવી નહિ, કારણકે તેથી બાળક અસત્ય બોલતાં શીખે છે.

કિ૦—ઓહો ! ત્યારે તો બાળકને એક મનુષ્ય બનાવવાનું કામ કાંઈ સહેલું નથી ! જ્ઞા૦—ખરાવવા પીરાવવાનું કામ કરવાથી કાંઈ બાળક ઉછેર્યું કહી શકાય નહિ, પરંતુ તેની સાથે કેટલાક સારા ગુણો, સારી ટેવો અને કેટલાંક ઔષધો પણ જાણવાં જોઈએ.

કિ૦—આપણા દેશની સ્ત્રીઓને આ બધી જાતનું શિક્ષણ આપવામાં આવતું હોય તો કેટલો લાભ થાય ? જ્ઞા૦—જો આપણા દેશની સ્ત્રીઓને બાળકોને ઉછેરવાનું શિક્ષણ, બાળકોના રોગ મટાડવા જેટલું સાધારણ વૈદકનું શિક્ષણ અને પથ્યાપથ્યનું શિક્ષણ શાળાઓમાં અપાતું હોય તો આપણો દેશ જલ્દી ઉન્નત અવસ્થાને પ્રાપ્ત થાય.

પ્રકરણ ૪૧ મું.

બાળકોના આરોગ્ય સંબંધી કેટલાક નિયમો.

જ્ઞા૦—આજે તને બાળકોના આરોગ્ય સંબંધી કેટલાક મોટા મોટા નિયમો જણાવી દઉં છું, તે તું ધ્યાનમાં રાખજે. પ્રથમ સ્નાન કરાવવા સંબંધી કેટલાક નિયમો તો હું તને સમય આવ્યે સમજાવી દઈશ; તોપણ બાળકોની બાજતમાં એ ખાસ લક્ષમાં રાખવું કે કુમળાં બાળકોને ગરમ પાણીથી સ્નાન કરાવવું ગુણકારક છે.

કિ૦—કેટલી ઉંમર સુધી બાળકને ગરમ પાણીથી નહવરાવવું જોઈએ ? જ્ઞા૦—એ ત્રણ વરસની ઉંમર થાય ત્યાંસુધી બાળકને ઠંડા પાણીથી કદિ નહવરાવવું નહિ. ગરમીના દિવસોમાં પણ કોકરવણું ગરમ

પાણીથી સ્નાન કરાવવું જોઈએ. બે ત્રણ વરસની ઉંમર થઈ ગયા પછી તંદુરસ્ત બાળકને ગરમીના દિવસોમાં ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરાવવામાં કોઈ જાતની અડચણ નથી.

કિં—કેવા સ્થળમાં બાળકને સ્નાન કરાવવું ઉચિત છે? જ્ઞા—જે સ્થળે ઠંડો પવન બિલકુલ ન આવી શકે તેવા સ્થળમાં સ્નાન કરાવવું જોઈએ. વળી સ્નાન કરાવ્યા પછી સૂકા કપડાવડે બાળકનું શરીર સારી રીતે લૂછી નાંખવું જોઈએ.

કિં—અનેક સ્ત્રીઓ બાળકોને હવરાબ્યા પહેલાં શરીરે ખૂબ તેલ લગાવીને તડકામાં રાખે છે, તે શું સારું કહેવાય? જ્ઞા—કુમળાં બાળકોને છાતીમાં અથવા ગળામાં તેલ લગાવીને પછી સૂર્યના તીક્ષ્ણ તાપમાં તપવા દેવું તેના કરતાં ખીજ વધારે કૂરતા કંઈ હોઈ શકે?

કિં—વાર, બાળકને કેટલી ઉંમરે ધરની બહાર ફેરવવા લઈ જઈ શકાય? જ્ઞા—પંદર સોળ દિવસનું બાળક થયા પછી તેને બપોરને વખતે શુદ્ધ હવાવાળા સ્થળમાં આમતેમ ફેરવવામાં કોઈ અડચણ નહિ.

કિં—રોજ રોજ બહાર ફેરવવું ઉચિત છે? જ્ઞા—ના, વરસાદના વખતમાં અથવા ખરાબ પવનવાળા દિવસે બાળકને બહાર નહિ લઈ જતાં ધરની અંદર જ ફેરવવું લાભકારક છે. બાળકને કોઈ વખત શુદ્ધ હવા તથા અજવાળું તો નજરે ભાળવા પણ દે નહિ, ભેજવાળા અથવા ધુમાડાવાળા ઘરમાં બાળકને ગોંધી રાખે, વળી તે ઉપરાંત ખાવાની અનિયમિતતા વગેરે કારણોથી બાળકનું આરોગ્ય નાશ પામે છે.

કિં—ઓહો ! ત્યારે તો બાળકને નિયમિત રીતે નહિ રાખવામાં મોટો દોષ છે ને શું? જ્ઞા—તેમ નહિ તો ખીજું શું? આ દેશમાં બાળકને ઉછેરવામાં અજ્ઞાન અને અનિયમિતતા જોવામાં આવે છે તેથી કોઈ પણ બાળક જીવવું જોઈએ જ નહિ; અધાર અજ્ઞાનવાળી માતા-

ઓના હાથથી થોડાં ઘણાં ભાગ્યવાન બાળકો જ બચવા પામે છે.

કિં—કેટલીક સ્ત્રીઓ કુમળાં બાળકોને હોંશથી બેસતાં શીખવાડવાનો પ્રયત્ન કરે છે તે શું સાઈ કહેવાય ? જ્ઞા૦—પાંચ સાત મહિના થયા પહેલાં બાળકને બેસાડવાના પ્રયત્નો કરવામાં બહુ દોષ છે.

કિં—વારૂ, અનેક સ્ત્રીઓ હોંશે હોંશે કુમળાં બાળકોને હાથ પકડીને ચાલતાં શીખવાડવાનો પ્રયત્ન કરે છે તે શું સાઈ ? જ્ઞા૦—ના, તે પણ સાઈ નહિ. બાળકના બળના પ્રમાણમાં સ્વાભાવિક રીતે તે પોતાની મેળે જ એ સધળું શીખે છે. પ્રયત્ન અથવા બેર કરીને પરાણે શીખવાડવા જતાં વિપરીત પરિણામ આવે છે.

કિં—હા, હવે હું બરાબર સમજી. સ્વભાવ અથવા મરજી વિરુદ્ધ કોઈ પણ દામ બાળક પાસે દરાવવું ઉચિત નથી. જ્ઞા૦—હા જ તો, તો-પણ બે. કદિ ઉમ્મરલાયક થયા છતાં બાળક ઊભું રહેતાં અથવા ચાલતાં શીખી ન શકે, તો તેને માટે યોગ્ય વ્યવસ્થા કરવી વાજબી છે.

કિં—ત્યારે, ઉમ્મરલાયક થયા છતાં પણ બે બાળક ચાલતાં કે ઊભું રહેતાં શીખી ન શકે તો તેની શી વ્યવસ્થા કરવી ? જ્ઞા૦—કોઈ સારા વિદ્વાન અને અનુભવી ડાક્ટર પાસે ચિકિત્સા કરાવવી બેઘરો.

કિં—વારૂ, કોઈ કોઈ બાળકોને એવું બેવામાં આવે કે તેઓને જન્મ્યા પછી છ અઠવાડીઆંની અંદર આંખો દુઃખવા આવે છે અને આંખોમાં અગ્નિ બળે છે. એનું કારણ શું હશે ? જ્ઞા૦—એ રોગ થવાનાં અનેક કારણો છે. હિમ અથવા ઠંડો પવન લાગવાથી, બહુ પ્રકાશ લાગવાથી, આંખોમાં ધૂળ અથવા ધુમાડો લાગવાથી, મોહું આવી જવાથી, પ્રસૂતાને પ્રદર અથવા ઉપદંશનો રોગ હોવાથી વગેરે કારણોથી બાળકને આંખો દુઃખવાનો રોગ લાગુ પડે છે.

કિં—એ રોગનાં લક્ષણો કેવા પ્રકારનાં હશે ? જ્ઞા૦—પ્રથમ

આંખોની ઉપરના ડોળા લાલચોળ થઇ જાય છે, પાંપણો ચુંચી થઇ જાય છે, તેથી વેદના બહુ થાય છે, બાળક ગિચાર અજવાળું તો બિલકુલ સહન કરી શકે નહિ; માત્ર અંધારામાં આંખો ઉઘાડી શકે છે.

કિ૦—એ રોગ જો વિકરાળ રૂપ ધારણ કરે તો આંખોની શી દશા થાય ? જ્ઞા૦—ધીમે ધીમે આંખોની નીચલી પાંપણો પણ રોગિષ્ઠ બની જાય છે, આંખો દિવસ આંખોમાંથી પાણી ઝર્મી કરે છે, અગ્નિ બળે છે અને વેદનાથી બાળક બહુ હેરાન થઇ જાય છે.

કિ૦—એ રોગ બહુ વધી જાય તો શું કાંઈ લક્ષણો જોવામાં આવતાં હશે ? જ્ઞા૦—હા, બાળક આંખો દિવસ રડ્યાં કરે, ગભરામણ બહુ આવે, સારી રીતે ઉંઝ આવે નહિ, વળી બાળક દુર્ગંધ અને રોગિષ્ઠ બની જાય છે. એથી તો કેટલાંક બાળકોના પ્રાણ સુદ્ધાં ચાલ્યા જાય છે.

કિ૦—એ રોગનું નિવારણ કરવાનો કાંઈ પણ ઉપાય નહિ હોય ? જ્ઞા૦—હા. રોજ દિવસમાં ત્રણ ચાર વખત માતાના સ્તનમાંથી દૂધ કાઢી ત્રણ ચાર ટીપાં આંખોમાં નાંખી દેવાં. એવી રીતે હંમેશ કરવાથી એ રોગ શાન્ત પડી જાય છે; અથવા એક શુદ્ધ ઝીણા ધોળા કપડાને કકડો અથવા ચીંથરું લઇ, કોકરવણું ગરમ પાણી અને દૂધમાં ભોળવીને આંખો ઉપર પોતું મૂકવાથી વેદના ઝોછી થઇને આરામ થાય છે.

કિ૦—વાર, હજી પણ આંખોના દરદોના આવા સહેલા ઉપાયો તમે જાણતા હો તો કૃપા કરીને કહો. જ્ઞા૦—સંભાળ ત્યારે કહું છું. આ ઉપાયો કાંઈક મોટી વયે પહેંચેલાં બાળકો માટે છે:—(૧) જસતનાં દૂધ પાણીમાં મેળવીને તે પાણીમાં પલાળેલું પોતું દુઃખતી આંખો ઉપર મૂકવાથી સારો ફાયદો થાય છે. (૨) અરીણ અને અજમો એક પોટલીમાં બાંધીને તેનો શેક કરવાથી વેદના શાન્ત પડી જાય છે. (૩) હાથી-દાંતને પાણીમાં ધસીને આંજવાથી સારો ફાયદો થાય છે. (૪) એરં-

ડાનાં પાન ઉનાં કરીને આંખો ઉપર બાંધવાથી વેદના શાન્ત પડી જાય છે. (૫) બાવળનાં તથા દાડમનાં પાનને વાટીને તેનો લેપ આંખો ઉપર કરવાથી આંખો દુઃખતી મટે છે.

કિં—વાર, અનેક બાળકોને વારંવાર હેડકી ઉપડી આવે છે, તેનું નિવારણ શાથી થઈ શકે? જ્ઞા૦—થોડી સાકર અથવા ખાંડ ખવરાવવાથી હેડકી બંધ પડે છે. ધાવવાથી પણ હેડકી બંધ પડી જાય છે.

કિં—બાળકને ઠંડો પવન લાગવાની બ્હીક રહે તો શું કરવું જોઈએ? જ્ઞા૦—ઠંડો પવન વાય ત્યારે બાળકનું શરીર કપડાથી ઢાંકી રાખવું જોઈએ.

કિં—કોઈ કોઈ વખત બાળકો ધારીને તુરત ઉલટી કરી નાંખે છે તેનું કારણ શું હશે? જ્ઞા૦—અનેક પ્રકારનાં કારણોથી બાળકને એ પ્રમાણે ઉલટી થાય છે, તેમાંનાં મુખ્ય મુખ્ય કારણો હું તને કહું છું. વધારે પ્રમાણમાં અથવા ભારે પદાર્થ ખાવાથી, ઠંડી લાગવાથી, પેટમાં ખટાણુ ઉત્પન્ન થવાથી, દાંત આવતા હોવાથી, માથામાં દરદ થવાથી, બચ લાગવાથી અને પ્રસૂતાના પેટમાં દરદ હોવાથી બાળકને ઉલટીનો રોગ લાગુ પડે છે.

કિં—અનેક સ્ત્રીઓ મનમાં એમ ધારે છે કે ઉલટી થવાથી બાળકના પેટમાં કાંઈ રહ્યું નથી, તેથી કરીને ઉલટી થયા પછી તુરત જ ફરીથી દૂધ પીવરાવે છે તે શું સાચું કહેવાય? જ્ઞા૦—ના, તેમાં ખટું દોષ છે. ઉલટી થયા પછી તુરત જ દૂધ પીવરાવવાથી બાળકને વધારે પીડા થાય છે. દસ પંદર મિનિટને અંતરે દસ વીસ ટીપાં દૂધ પાવાથી કાંઈ દુઃખ થાય નહિ.

પ્રકરણ ૪૨ મું.

સ્નાન સંબંધી ઉપયોગી નિયમો.

કિં—આજે આપની પાસેથી સ્નાન કરવા સંબંધી કેટલાક નિયમો જાણવાની મને ઇચ્છા થઇ છે. હંમેશાં સ્નાન કરવાનું કારણ શું ? જ્ઞા૦—કારણ એ કે આપણા શરીરમાં અસંખ્ય રૂંવાડાંનાં છિદ્રો હોય છે. એ છિદ્રોમાંથી શરીરનો ખરાબ-મેલો પદાર્થ પરસેવા વાટે બહાર નીકળે છે; પરંતુ જો એ છિદ્રો પૂરાં જાય તો તે મેલો પદાર્થ શી રીતે બહાર નીકળી શકે ?

કિં—તે છિદ્રો સાચી પૂરાં જાય ? જ્ઞા૦—જો હંમેશાં શરીર યોગીને સારી રીતે સ્નાન કરવામાં ન આવે તો શરીરની અંદરનો તથા બહારનો મેલ તે છિદ્રોમાં ભરાઇ રહેવાથી ગડગુમડ, ખસ, લુખસ વગેરે આમડીના રોગો ઉભરાઇ નીકળે છે.

કિં—ત્યારે સ્નાન કરવાને માટે અમુક વખત નક્કી કરવાની કાંઇ જરૂર ખરી કે નહિ ? જ્ઞા૦—કેમ નહિ ? નિયમિત રીતે સ્નાન નહિ કરતાં આજે સવારમાં, કાલે બપોરે વળી કોઇ દિવસ સાંજે એમ અનિયમિતપણે સ્નાન કરવાથી આરોગ્યને નુકસાન પહોંચવાનો સંભવ રહે છે. તેથી ધર્મ કરીને શર્દી લાગે છે.

કિં—વાર, સ્નાન કરવાથી માત્ર શરીર ચોક્કસ થાય, તે સિવાય બીજો કાંઇ લાભ થાય ખરો કે નહિ ? જ્ઞા૦—હા, સ્નાન કરવાથી મન પ્રકુપ્ત રહે છે.

કિં—કેવી રીતે સ્નાન કરવાથી લાભ થાય છે ? જ્ઞા૦—પુષ્કળ પાણીવડે શરીર સારી રીતે યોગીને સ્નાન કરવાથી લાભ થાય છે,

નહિતો યોડા પાણીથી શરીરને બીનું કરવાથી કાંઈ લાભ થતો નથી અને તૃપ્તિ પણ થતી નથી.

કિં—કેવી જગ્યાએ સ્નાન કરવું ઉચિત છે ? જ્ઞા—નજીકમાં આવેલી નદી અથવા તળાવમાં સ્નાન કરવાથી લાભ થાય છે.

કિં—કેવા સ્થળનું પાણી સ્નાન કરવાને યોગ્ય ગણી શકાય ?

જ્ઞા—જે સ્થળે લોકો ઝાડે ફરીને ગંદકી ન કરતા હોય તેવા પવિત્ર સ્થળના કાદવ વગરના પાણીમાં સ્નાન કરવું ઉત્તમ છે. સ્નાન કરવાનો મુખ્ય ઉદ્દેશ જ્યારે શરીરને યોગ્ય રાખવાનો હોય ત્યારે મેલા પાણીમાં સ્નાન કરવાથી તે ઉદ્દેશ શી રીતે ફળીભૂત થઈ શકે ?

કિં—વાર, મેલા અને ગંદા સ્થળના પાણીમાં સ્નાન કરવા કરતાં કૂવાના પાણીથી સ્નાન કરવું સાફ કે નહિ ? જ્ઞા—હા, કૂવાના પાણીથી સ્નાન કરવું વધારે લાભકારક છે.

કિં—સ્નાન કરવામાં કેવા પાણીનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ ?

જ્ઞા—જે શરીર નીરોગી હોય તો ઠંડા પાણીથી અને રોગી હોય તો ગરમ પાણીથી સ્નાન કરવું લાભકારક છે.

કિં—નીરોગી શરીર હોવા છતાં ગરમ પાણીથી સ્નાન કરવામાં આવે તો શું દોષ ? જ્ઞા—તેથી શરીર દુર્ગંધ થઈ જાય, વળી આમંડી અને માંસ શિથિલ બની જાય અને જે રોગિષ્ઠ અવસ્થામાં ઠંડા જળથી સ્નાન કરવામાં આવે તો શર્દી લાગી જાય છે.

કિં—રોગી માણસને કેવા સ્થળમાં સ્નાન કરાવવું જોઈએ ?

જ્ઞા—રોગી માણસને ખુલ્લી જગ્યામાં સ્નાન કરવા દેવું ઉચિત નથી. બંધ જગ્યામાં કે જે સ્થળે ઠંડો પવન ન આવી શકે, તેવે સ્થળે સ્નાન કરવા દેવું જોઈએ કારણકે સ્નાન કરવાથી શરીર ઠંડું પડી જાય છે. તે વખતે વળી બહારનો ઠંડો પવન શરીરે લાગવાથી શરીર વધારે ઠંડું

પડી જાય છે અને તેથી સર્દીના રોગ લાગુ પડવાનો ભય રહે છે.

કિં—સ્નાન કર્યા પછી સારી રીતે શરીર લૂછી નાંખવું જોઈએ ને ? જ્ઞા૦—હા, સૂકાએલા કપડાવડે અથવા ડુવાલવડે શરીર લૂછી નાંખવાથી લાભ થાય છે.

કિં—દુર્બળ અથવા રોગી માણસને સ્નાન કરાવવા સંબંધી ખીજ કાંઈ જાતની વ્યવસ્થા નહિ હોય ? જ્ઞા૦—હા છે, સ્નાન કરતી વખતે ગરમ પાણીમાં થોડા પ્રમાણમાં મીઠું નાંખીને સ્નાન કરવાથી લાભ થાય છે.

કિં—સ્નાન કર્યા પછી તુરત જ આહાર કરવો ફાયદાકારક છે કે નહિ ? જ્ઞા૦—ના, સ્નાન કર્યા પછી તુરત જ આહાર કરવાથી સારી રીતે પાચન થઈ શકે નહિ. તેમજ સ્નાન કર્યા પછી આહાર કરવાથી જે નુકસાન થાય છે તે જ નુકસાન જમ્યા પછી સ્નાન કરવામાં પણ થાય છે, તેટલા માટે જમ્યાને લગભગ એક પહોર થયા પછી સ્નાન કરવાથી કાંઈજ નુકસાન થતું નથી.

કિં—બહુ પરિશ્રમ કર્યા પછી તુરત જ સ્નાન કરવાથી શું કાંઈ નુકસાન થતું હશે કે ? જ્ઞા૦—હા, તેથી તો પરિણામ ખરાબ આવે છે. અતિશય પરિશ્રમ કરવાથી જે પરસેવો છૂટ્યો હોય, તે સૂકાઈ જમને શરીર ઠંડું ન થયું હોય, કે તુરત જ સ્નાન કરવું ઉચિત નથી, કારણકે શ્રમ કરવાથી જે પરસેવો છૂટવો જોઈએ તે તુરત સ્નાન કરવાથી છૂટી શકતો નથી અને એવી રીતે પરસેવો શરીરમાં રોકાઈ રહેવાથી મહા અનિષ્ટ પરિણામ નીપજે છે; એટલું જ નહિ પરંતુ એથી તો કોઈ વખત મૃત્યુ પણ થઈ જાય છે.

કિં—વાર, ઘણી વાર સુધી પાણીમાં પડી રહીને સ્નાન કરવાથી કાંઈ નુકસાન થતું હશે ? જ્ઞા૦—હા, ઘણી વાર સુધી પાણીમાં પડી રહેવાથી શરીર ઠંડું પડી જમને સર્દીનો રોગ થઈ જાય છે.

કિં—વાર, સ્નાન કરતી વખતે પ્રથમ શરીરનો કયો ભાગ પલાળવો. જોઈએ ? જ્ઞા૦—પ્રથમ માથું પલાળીને પછી બીજા અવયવો પલાળવા ઉચિત છે. તેનું કારણ એ કે પ્રથમ ઠંડા પાણીથી બીજા અવયવો પલાળવાથી માથાનું લોહી ઉપર ચડી જાય છે અને પછી માથામાં વેદના થરાનો સંભવ રહે છે.

કિં—કોઈ કોઈ તો ગળાસુધી ઠંડા પાણીમાં ડુબડુબા રહીને માથામાં ગરમ પાણી નાંખે છે, તે શું સાફ કહેવાય ? જ્ઞા૦—તેથી માથાના દરદને હાથે કરીને બોલાવી લાવ્યા જેવું થાય છે.

કિં—કેટલાક લોકો સ્નાન કરતી વખતે પાણીમાં ઓચિંતી કુખડી મારે છે, તે શું ઠીક કહેવાય ? જ્ઞા૦—ના, તેથી શરીરની અંદરની ચાલતી ક્રિયામાં નુકસાન પહોંચે છે.

કિં—ત્યારે તો જે કેટલાક કોઈ કોઈ વખતે નદી કે તળાવમાં ઉચેથી જોરથી ભુસકો મારીને પડે છે, તેથી તો બહુ નુકસાન થાય ! જ્ઞા૦—હા, તેથી તો હાથ, પગ, છાતી, વગેરે અવયવોને બારે ધક્કો લાગે છે, એટલું જ નહિ પરંતુ એમાંથી તો કોઈ કોઈ વખત મૃત્યુ પણ થતું જોવામાં આવે છે.

કિં—વાર, કયે કયે દિવસે સ્નાન નહિ કરવાથી કાંઈ પણ નુકસાન થાય નહિ ? જ્ઞા૦—બહુ ઠંડી પડતી હોય અથવા વરસાદ વરસતો હોય તેવા દિવસોમાં સ્નાન નહિ કરવાથી કાંઈ નુકસાન થતું નથી. બીજા બીજા દિવસોમાં આખું શરીર લૂછી નાંખવાથી સ્નાન કર્યાનું કામ સરે છે.

કિં—સ્નાન કરીને જોના તેના દુવાલવડે શરીર લૂછી શકાય કે નહિ ? જ્ઞા૦—ના, દરેકને માટે જુદા જુદા દુવાલ રાખવા જોઈએ. તેમાં વળી જોઆને ગડગુમડ, ખસ લુખસ, વગેરે ચામડીનાં દરદો થયાં હોય, તેઓના દુવાલ વડે શરીર લૂછવાનું તો ખાસ કરીને નિષિદ્ધ છે. તેમાં દોષ એ કે એ સત્રજા એવી રીતે ઉત્પન્ન થવાનો સંભવ રહે છે.

કિ૦—વાર, સ્નાન કરતી વખતે શરીરે તેલ લગાવવું લાભકારક છે કે ? જ્ઞા૦—તેલ લગાવવાથી ચામડી તથા માથાના વાળ સારી રીતે ચક્રચક્રીત થાય છે, વળી રૂંવાડાંનાં છિદ્રો વાટે તેલનો કાંઈક અંશ શરીરમાં દાખલ થવાથી આરોગ્યને વિશેષ મદદ મળે છે.

કિ૦—કેટલાક લોકો શર્દી લાગી હોય તે વખતે ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરે છે અને કહે છે કે એ પ્રમાણે સ્નાન કરવાથી શર્દીનું નિવારણ થાય છે, એ વાત શું સાચી હશે ? જ્ઞા૦—લોકોની તે ભૂલ છે, કારણકે તેથી તો શરીર ઉલટું વધારે ઠંડું પડી જાય છે અને તેથી તાવ ચઢી આવવાનો સંભવ રહે છે.

કિ૦—ત્યારે તો શર્દી લાગે તે વખતે યિત્તકુલ સ્નાન ન કરવામાં જ લાભ છે, કેમ ખરું ના ? જ્ઞા૦—ના, એમ કેમ ? ગરમ પાણીવડે સ્નાન કરવાથી લાભ થાય છે, અને જો શર્દીથી અતિશય વેદના થાય તો ગરમ પાણીમાં પમ પુડાડી રાખવાથી વેદના શાંત પડે છે.

કિ૦—વાર, પાણીમાં ડુબકી મારીને સ્નાન કરવું સારું કે માથા ઉપર પાણી રેડીને સ્નાન કરવું લાભકારક છે ? જ્ઞા૦—જો શરીર નીરોગી હોય, તો આસ્તેથી ડુબકી મારીને અને નીરોગી ન હોય તો માથા ઉપર પાણી રેડીને સ્નાન કરવું ફાયદાકારક છે.

કિ૦—વાર, સહેજ ગરમ પાણીથી સ્નાન કરવું કેવા મનુષ્યને માટે હિતકારક છે ? જ્ઞા૦—જો મનુષ્યના શરીરમાં શર્દીના ભાગ વધારે પ્રમાણમાં હોય, તેવા મનુષ્યને સહેજ ગરમ પાણીથી કરવું હિતકારક છે. શર્દીવાળા માણસે ગરમ પાણીથી નાહ્યા પછી સૂકા કપડાથી શરીરને લૂછી કોઈ મોટા ગરમ કપડાથી શરીરને ઢાંકી રાખવું કે જેથી ખૂબ ધામ થાય અને શરીર ગરમ રહે.

કિ૦—અતિશય ગરમ પાણીથી સ્નાન કરવાથી શું થાય ? જ્ઞા૦—સખ્ત ગરમ પાણીવડે સ્નાન કરવાથી નાડીનો વેગ વધી જાય છે.

કિં—વાર, વાત રોગવાળાને કેવા નિયમથી સ્નાન કરવું ઉચિત છે? જ્ઞા—એક મોટી દેમડી પાણી ગરમ કરીને તેમાં બે ઝાંસ સોડા મેળવી સાધારણ રીતે દાઝતાં દાઝતાં સ્નાન કરવાથી ફાયદો થાય છે. વળી ગડચુમડ, ખસ, લુખસ વગેરે ચામડીનાં દરદોમાં એક દેમડી ગરમ પાણીમાં એક ઝાંસ ગંધકનું ચૂર્ણ ત્રણ કલાક અગાઉથી મેળવી રાખીને સ્નાન કરવાથી ઘણો ફાયદો થાય છે.

કિં—જે સ્નાનમાં આટલો ખર્ચો લાભ સમાએલો છે, તે નહિ કરવાથી શરીર નીરોગી શી રીતે રહી શકે? જ્ઞા—હા, તારું કહેવું વાળખી છે. સ્નાન કરતી વખતે પ્રથમ જળનો સ્પર્શ શરીરને થવાથી જે એક કમ્પ છૂટે છે, તેથી આખા શરીરની અંદરનું લોહી ચલાયમાન થઈ જાય છે અને શરીરનો આખો સંચો ઉત્તેજિત થઈ ઉઠે છે. તેથી શરીર અને મનને એક પ્રકારની રક્તિ મળે છે.

કિં—આપણા શાસ્ત્રમાં જે પ્રાતઃસ્નાન એટલે પ્રભાતમાં વહેલા નહાવાની વ્યવસ્થા છે, તે નિયમ સારો કે નહિ? જ્ઞા—જે કે પ્રાતઃસ્નાન અચ્છવાયોગ્ય છે, તોપણ જેઓને નિરંતર શર્દી રહ્યા કરતી હોય, તેઓને પ્રાતઃસ્નાન કરવું હિતકારક નથી.

કિં—વરસની અંદર ક્યે વખતેથી પ્રાતઃસ્નાનનો આરંભ કરવો લાભકારક છે? જ્ઞા—ચૈત્ર વૈશાખ માસથી આરંભ કરવો હિતકારક છે કારણકે આતિથય ગરમીના વખતમાં પ્રાતઃસ્નાન કરવાથી કોઈ જાતનું નુકસાન થતું નથી.

કિં—ઓહો ! આપની પાસેથી તો મને સ્નાન કરવા વિષે ઘણું શીખવાનું મળ્યું ને શું? જ્ઞા—સ્નાન કરવા વિષે એ ખાસ લક્ષમાં રાખવું કે તન્દુરસ્ત મનુષ્યે પોતાના આરોગ્યનો વિચાર કરીને તેને અનુકૂળ આવે એવી રીતે અને રોગી મનુષ્યે હાકતરની સલાહ પ્રમાણે સ્નાન કરવું.

પ્રકરણ ૪૩ મું.

આહાર સંબંધી ઉપયોગી નિયમો.

કિં—આજે આપની પાસેથી આહાર સંબંધી કેટલાક ઉપયોગી નિયમો જાણવાની મને ઇચ્છા થઈ છે. જ્ઞા૦—વાહ ! બહુ સારી વાત ચાલે કરી. આહાર કરવાના નિયમો નહિ જાણવાથી ઘણી વખત લોકો રોગોનો ભોગ થઈ પડે છે.

કિં—કેવી અવસ્થામાં આહાર કરવાથી લાભ થાય છે ? જ્ઞા૦—આરોગ્ય અને અનારોગ્ય એ બન્ને અવસ્થામાં આહાર કરવાની જરૂર છે. તેથી જૂખની શાન્તિ થાય છે અને જીવનની રક્ષા થાય છે.

કિં—આહાર કરવામાં કયા કયા પદાર્થો કયા કયા પ્રમાણમાં ખાવાની ખાસ જરૂર છે, તે જાણવાનો કાંઈ ઉપાય હશે ? જ્ઞા૦—હા. આહાર કરનારની મહેનત અને રૂચિને અનુસાર તે નક્કી કરી શકાય છે.

કિં—દરેક વખતે શું રૂચિના પ્રમાણમાં આહાર કરવો હિતકારક છે ? જ્ઞા૦—ના, એમાં એક નિયમ એવો છે કે માંદા માણસની રૂચિનો વિશ્વાસ કરવો નહિ, કારણકે રોગી અવસ્થામાં રૂચિ પ્રમાણે આહાર કરવાથી રોગને મદદ મળે છે અને તેની વૃદ્ધિ થાય છે.

કિં—કેમ, રોગી અવસ્થામાં તો ઔષધ ખાવાથી ફાયદો થાય છે ને ? જ્ઞા૦—રોગનું નિવારણ કરવાને માટે ઔષધની જેટલી જરૂર છે, તેટલી જ જરૂર તે અવસ્થામાં યોગ્ય ખાનપાનની પણ છે.

કિં—ખાનપાન સંબંધી કેવા પ્રકારનું જ્ઞાન ધરાવવાથી આરોગ્યની રક્ષા થાય છે ? જ્ઞા૦—કયા કયા પદાર્થો કેવી રીતે અને કેવા પ્રમાણમાં ખાવાથી શરીરમાં શુદ્ધ લોહી ઉત્પન્ન થાય તે નહિ જાણવાથી

આરોગ્યની રક્ષા થઇ શકતી નથી અને બગડેલું આરોગ્ય સુધારી પણ શકાતું નથી. શરીરમાં ફરતું લોહી ખોરાકમાંથી જ ઉત્પન્ન થાય છે.

કિં—ત્યારે તો ખાનપાનના ઓછાવત્તા પ્રમાણ અને ગુણને અનુસારે લોહીના ઓછાવત્તા પ્રમાણમાં અને ગુણમાં પણ ફેર રહે છે, કેમ ખરૂંના ? જ્ઞા—હા. તે જ પ્રમાણે આરોગ્યનું રક્ષણ અને આરોગ્યના ભંગ ખાનપાન ઉપર જ આધાર રાખે છે.

કિં—ત્યારે આરોગ્ય અને અનારોગ્ય અવસ્થામાં કયા કયા પદાર્થો કેવી રીતે ખાવા હિતકારક છે, તે વિષે કોઇ સામાન્ય નિયમ નહિ હોય ?

જ્ઞા—આ વિષયમાં સામાન્ય નિયમ હોઇ શકે નહિ, કારણકે સ્ત્રી-પુરુષની જાતિ, ઉંમર, કામકાજ, અવસ્થા, શરીરનો બાંધો વગેરેના તત્કાલ વતને લીધે દરેક મનુષ્યને માટે ખાસ જુદા જુદા નિયમોથી ખોરાકના પદાર્થોનો ઉપયોગ કરવો જોઇએ.

કિં—ત્યારે તો ખાનપાન અંગ્રંથી જ્ઞાન મેળવવાની બહુ જરૂર છે.

જ્ઞા—હા, મહર્ષિ સુશ્રુત કહે છે કે ખાનપાન છે તે જ પ્રાણી માત્રના જીવનની રક્ષા છે, તે જ શરીરનું બળ છે, તે જ સુંદર વર્ણ છે અને તે જ કાન્તિ છે; આહાર કર્યા વિના મનુષ્યને તેમાંનું કંઇ પણ પ્રાપ્ત થતું નથી.

કિં—વાર, જે બાળક ધાવણ મૂકી દે તેને કેવા પદાર્થો ખાવા આપી શકાય ? જ્ઞા—ધીમે ધીમે કઠણ પદાર્થો ખાવા આપી શકાય.

કિં—જે બાળકો આખો દહાડો ખાઈ ખાઈ કરે, તેને શું તેઓની મરજી મુજબ ખાવા અપાય ? જ્ઞા—ના, ના, આખો દહાડો ખાવા આપવાથી બાળક માંદું પડે છે. જે બાળક વારે વારે ખાવા માંજે તેને ખાવાની ચીજ બહુ ઓછા પ્રમાણમાં આપવી જોઇએ; વળી જે જલ્દી પચી જાય તેવી ચીજ ખાવા આપવી જોઇએ.

કિં—વાર, ખોરાક ઉતાવળે ઉતાવળે ખાવો હિતકારક છે કે

ધીમે ધીમે ? ફાા૦—કહ્યું પદાર્થ ખૂબ ધીમે ધીમે ચાવીને ખાવો હિતકારક છે. વધારે ચાવવાથી ખોરાકની સાથે મોઢાની લાળ સેળમેળ થવાથી ખાધેલો ખોરાક જલ્દી પચી જાય છે. જેમ વધારે ચાવવામાં આવે તેમ વધારે લાળ ઉત્પન્ન થાય છે.

કિ૦—બાળક અને બાલિકાઓને દિવસની અંદર કેટલા વખત ખાવા દેવું હિતકારક છે ? ફાા૦—વધારેમાં વધારે ચાર વખત ખાવા દેવું જોઈએ. સવારમાં એક વખત, અગીયાર વાગે બીજી વખત, ત્રણ ચાર વાગે ત્રીજી વખત અને રાત્રે ચોથી વખત.

કિ૦—સવારમાં ખાવા દેવાનું કારણ શું ? ફાા૦—રાત્રિના દસ ખાર કલાક તેઓ ઉપવાસી રહેવાથી સવારમાં ખાવા દેવું જોઈએ.

કિ૦—બજારમાં વેચાતો તૈયાર માલ બાળકને ખવરાવવાના ઉપયોગમાં લઈ શકાય કે નહિ ? ફાા૦—ના, ના, બજારનો તૈયાર માલ ખવરાવવાથી બાળકના આરોગ્યનો નાશ થાય છે. ખાવાની ચીજો ધરે તાજ બનાવીને આપવાથી કાંઈ નુકસાન થતું નથી.

કિ૦—વારૂ, નિરંતર શું એક જ પ્રકારનો પદાર્થ ખાવો ઉચિત છે ? ફાા૦—ના, તેથી આરોગ્ય સાફ રહેતું નથી, માટે હલકો અને ફરતો ફરતો ખોરાક ખાવો હિતકારક છે. ભારે ખોરાક ખાવાથી સારી રીતે ઉધ આવતી નથી; વળી જેઓની પાચનશક્તિ મંદ હોય છે તેઓને તો ભારે ખોરાક બહુ નુકસાનકારક છે.

કિ૦—વારૂ, બાળકો જે વારંવાર મિષ્ટ પદાર્થ ખાવાની ઇચ્છા કરે છે, તેઓને શું મિષ્ટ પદાર્થ વારંવાર આપવો હિતકારક છે ? ફાા૦—ના, ના. મિષ્ટ પદાર્થો જીભને એટલી બધી વસ કરે છે કે તે બાળકો બીજી કોઈ ચીજ નહિ ખાતાં વારંવાર મિષ્ટ પદાર્થો જ ખાવાની ઇચ્છા કર્યા કરે છે.

કિં—સહેજસાજ મરમ અન ખાવાથી શું ગુણ થતો હશે ? જ્ઞા—મરમ અન ખાવાથી સ્વાદ વધારે આવે છે, જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત થાય છે, પચવામાં મદદ મળે છે અને કફને ખેસારી દે છે.

કિં—સ્નિગ્ધ અન્નકોને કહે છે ? જ્ઞા—ધી વગેરે ભારે પદાર્થથી બનાવેલા ભોજનનું નામ સ્નિગ્ધ ભોજન કહેવાય છે. સ્નિગ્ધ ભોજન જમવાથી પચાવમાં બહુ મદદ મળે છે, શરીરમાં મજબૂતી આવે છે અને બળ ઉત્પન્ન થાય છે.

કિં—પ્રમાણપૂર્વક આહાર કરવાથી લાભ શું થાય ? જ્ઞા—પ્રમાણપૂર્વક આહાર કરવાથી પિત્ત અને કફનો પ્રકોપ થઇ શકતો નથી, આયુષ્યની વૃદ્ધિ થાય છે, અતિશય સુખ પ્રાપ્ત થાય છે, તે સિવાય શરીરમાં કોઇ પ્રકારનું દુઃખ થતું નથી અનેક ખોરાક જઠ્ઠી પચી જાય છે.

કિં—પ્રમાણપૂર્વક ખોરાક ખવાય છે, એ જાણવાને કોઇ જાતનાં લક્ષણો હશે કે ? જ્ઞા—હા, પરિમિત આહાર કરવાથી પેટ તણાય નહિ, હૃદય નિર્મળ જણાય, પેટ જોઇએ એવું નાનું દેખાય, ઇન્દ્રિયો વગેરેની પ્રીતિ ઉત્પન્ન થાય અને ક્ષુધા તથા તૃષ્ણા શાન્ત પામે. અપરિમિત આહારના બે પ્રકાર છે. એક પ્રકાર તો એ કે જેને જે પ્રમાણે આહાર કરવાની જરૂર હોય તે કરતાં ઓછા પ્રમાણમાં આહાર કરવો, બીજો પ્રકાર એ કે જરૂર કરતાં વધારે પ્રમાણમાં આહાર કરવો; આ બે પ્રકારના આહારને અપરિમિત આહાર કહે છે.

કિં—જેને જે પ્રમાણે આહાર કરવાની જરૂર હોય તેના કરતાં ઓછો આહાર કરવામાં આવે તો શું તુકસાન થાય ? જ્ઞા—જરૂર કરતાં ઓછા પ્રમાણમાં આહાર કરવામાં આવે તો શરીરનું બળ, શરીરનો રંગ, શરીરની મજબૂતી અને આયુષ્ય વગેરેનો ક્ષય થાય છે.

કિં—ખાનપાનના દોષોવડે તો ભોક્ષા નાના પ્રકારના રામનો ભોગ

થઈ પડે છે. જ્ઞા૦—હા, માત્ર રોગનો ભોગ થઈ પડે છે, એટલું જ કેમ ? અનેકના તો પ્રાણુ પણ ચાલ્યા જાય છે. ખાસ ધ્યાનમાં રાખવાની વાત તો એ છે કે નીરોગી માણસના કરતાં રોગી માણસના ખાનપાન સંબંધી ખૂબ સંભાળ રાખવાની જરૂર છે.

કિ૦—હા, એ ખાસ ધ્યાનમાં રાખવાની જરૂર છે. રોગી અને બાળકોના ખાનપાન સંબંધી સંભાળ નહિ રાખવાથી સહજમાં તેઓનું આરોગ્ય લથડી પડે છે. જ્ઞા૦—આપણા દેશની સ્ત્રીઓની એક બૃત્ત એ છે કે તેઓ એમ જાણે છે કે બાળકને ખૂબ ખવરાવવાથી લાભ થાય છે.

કિ૦—જરૂર કરતાં વધારે પ્રમાણમાં બાળકને ખવરાવવાથી હાથે કરીને બાળકના મોઢામાં ઝેર રેડ્યા જેટલી ખરાબ અસર થાય છે, કેમ નહિ ? જ્ઞા૦—હા, આપણા દેશની સ્ત્રીઓની એ મોટી ભૂલ છે, કારણકે બાળકની ઉમ્મર નાની હોય કે મોટી હોય, તેને કેવા પ્રમાણથી ખાવા દેવું જોઈએ, તેનો બિલકુલ વિચાર તેઓ કરતી નથી.

કિ૦—સ્ત્રીઓ એમ ધારતી હશે કે, પુષ્કળ ખવરાવવાથી બાળક બહુ મોટું થાય. બાળકનું શરીર કેવું હોય તો સાઈ ? જ્ઞા૦—બહુ મોટું અથવા તો કૃશ એ બંને જાતનું શરીર અહિતકારક છે. મધ્યમ પ્રમાણમાં જે બાળકનું શરીર હોય તે સર્વ કરતાં શ્રેષ્ઠ ગણાય છે અને કૃશ શરીર તે કરતાં ઉતરતું ગણાય છે, પરંતુ અત્યંત મોટા શરીરવાળું મનુષ્ય કોઈ પણ રીતે સાઈ ગણાય નહિ.

કિ૦—અત્યંત મોટું શરીર હોવામાં દોષ શું હશે ? જ્ઞા૦—બહુ મોટા મનુષ્યનો શ્વાસ બહુ ખરાબ હોય છે, તૃપ્તા બહુ લાગે છે, ધડી ધડીમાં મૂર્છા આવી જાય છે, નિદ્રા બહુ આવે છે, ઓચિંતો શ્વાસ રૂંધાઈ જાય છે, શરીરે થાક બહુ લાગે છે, બૂખ બહુ લાગે છે અને પરસ્પેવામાં બહુ દુર્ગંધ આવે છે. વળી તેનું બળ ઘટી જાય છે અને સ્ત્રીશ્રમાગમની શક્તિ ઓછી થઈ જાય છે.

કિં—બહુ રથૂલ શરીર કેને કહે છે ? જ્ઞા૦—જેને મેદ અને માંસ બહુ વધી ગયું હોય અને પેટ તથા સ્તન લબકતાં હોય, એવી જાતના શરીરવાળો મનુષ્ય રથૂળ શરીરવાળો કહેવાય છે.

કિં—કૃશ શરીરવાળા મનુષ્યનાં લક્ષણો કયાં કયાં હશે ? જ્ઞા૦—કૃશ શરીરવાળા મનુષ્યનું પેટ તથા ગરદન સૂકાઈ ગયેલાં હોય છે.

કિં—અત્યંત મેદનો વધારો થઈ જવાથી કયા કયા રોગો ઉત્પન્ન થાય છે ? જ્ઞા૦—નાના પ્રકારના રોગો ઉત્પન્ન થઈને જીવન નષ્ટ થઈ જવાનો સંભવ રહે છે. ભગંદર, તાવ, ઝાડાનો રોગ, નાસુર, અર્શ અને દુર્ગંધવાળો પરસેવો, અને તેમાંથી ઝીણાં ઝીણાં કૃમિ એટલે કીડા ઉત્પન્ન થવા, વગેરે અનેક જાતનાં ભયંકર દરદો ઉત્પન્ન થાય છે.

કિં—ત્યારે હવે ક્ષીણતાના દોષો સમજાવો. જ્ઞા૦—શરીર ક્ષીણ થઈ જવાથી પ્લીહા, ઉધરસ, ક્ષય, શ્વાસ, અર્શ, વગેરે દરદો ઉત્પન્ન થાય છે.

કિં—આહાર વગેરેમાંથી મનુષ્યનો મેદ વૃદ્ધિ પામે છે, કેમ ખરું ના ? જ્ઞા૦—હા, શરીરનું પોષણ અને તેની વૃદ્ધિ એ બંનેનો આધાર ખાનપાન ઉપર જ છે. આપણે જે સઘળી ચીજો ખાઈએ છીએ તે સારી રીતે પચી જઈને તેમાંથી જે સાર-તત્ત્વ ઉત્પન્ન થાય છે, તેને “રસ” કહે છે. તે રસ પ્રવાહી પદાર્થના જેવો પાતળો, સફેદ રંગનો ઠંડો, મધુર, સ્નિગ્ધ અને બહાર નીકળી જાય તેવો છે.

કિં—વાર, બાળકોનો ખોરાક જે ધાવણુ છે, તે પણ એ રસમાંથી ઉત્પન્ન થતું હશે, કેમ ખરું ના ? જ્ઞા૦—હા, એ રસ સ્તનમાં દાખલ થવાથી મધુર રસવાળો બની જાય છે, તેને ધાવણુ કહે છે.

કિં—ધાવણુનો સંચાર થવાનું કારણ શું ? જ્ઞા૦—જેવી રીતે સ્તનને આલિંગન કરવાથી, જોવાથી, સ્પર્શ વગેરેથી પુરૂષનું વીર્ય સ્પષ્ટિત થઈ જાય છે તેવી જ રીતે સ્તનને જોવાથી, સ્પર્શ કરવાથી, સ્મરણ

કરવાથી અને તેડવાથી સ્તનમાં દૂધ એકઠું થઈ જાય છે. વળી સ્નેહથી પણ સ્તનમાં દૂધ એકઠું થઈ આવે છે.

કિં—ઓહો ! ઇશ્વર કેવો દયાળુ છે ? એની ચતુરાઈ અદ્ભુત છે ! ગર્ભમાંનું બાળક જન્મે કે તુરત જ તેના આહારને માટે સ્તનની અંદર દૂધ પણ તૈયાર કરી મૂકે છે ! જ્ઞા૦—આહાર સંબંધી ઇશ્વરની દયાનો વિચાર કરતાં આપણે મૌન્ય ધારણ કરવું પડે છે ! ભોડો તો ક્ષુધા લાગે ત્યારે ખાય છે, પરંતુ ક્ષુધા શાથી લાગે છે અને ખાવાથી શું શાયદો થાય છે, તે કોઈ જાણતું નથી.

કિં—હા, એ તમારું કહેવું ખરું છે. વાર, ત્યારે કહો જોઈએ કે ક્ષુધા શાથી લાગતી હશે ? જ્ઞા૦—પ્રાણી માત્રને શારીરિક કાર્ય કરવાથી બોહીનો નિરંતર ક્ષય થાય; બોહીનો ક્ષય થવાથી ભૂખ લાગે છે અને ભૂખ લાગવાથી ખાવું જોઈએ છે. જે ખાવામાં આવે છે, તેનું પાચન થઈને શરીરમાં બોહી બને છે, તે જ બોહીવડે શરીરને જે ધસારો લાગ્યો હોય તે પૂરાઈ જાય છે.

કિં—હા, હવે હું બરાબર સમજી. ખાસ કરીને આહાર એ જ પ્રાણ છે. જ્ઞા૦—હા. તેની સાથે એ પણ કહી દઉં છું કે કેટલીક અસાર એટલે તત્ત્વ વગરની ચીજ ખાવાથી કોઈ જાતનું નુકસાન થતું નથી, તેમ જ લાભ પણ થતો નથી.

કિં—એવા તત્ત્વ વગરના પદાર્થો ખાવાથી શું ગુણ થઈ શકે ? જે પદાર્થો ખાવાથી શરીરમાં બોહી વગેરે ઉત્પન્ન થાય, તેવા પદાર્થો ખાવાથી ગુણ થાય છે. જ્ઞા૦—હા, એ તારું કહેવું વાજબી છે પરંતુ આહાર કરવાનાં મુખ્ય બે કારણો છે; એક તો એ કે શરીરની ગરમી જળવી રાખવી, બીજું કારણ એ કે શરીરનું પોષણ કરવું અથવા નભાવી રાખવું. એ બે કારણોથી આહાર કરવાની જરૂર છે.

કિં—કેવા પ્રકારનું અનાજ વધારે પુષ્ટિકારક ગણાય? જ્ઞા૦—
જે અનાજનો ભોટ થઇ શકે, તેવાં અનાજો ખોરાકના ઉપયોગમાં લઇ
શકાય છે અને પુષ્ટિકારક ખોરાક પણ તેમને જ ગણી શકાય છે. વળી
સઘળા દેશોમાં એવી જાતનાં અનાજો વધારે પ્રમાણમાં મળી શકે છે.

કિં—હા હવે હું બરાબર સમજી. તે કારણથી જ પૃથ્વી ઉપરના
ધણા ખરા લોકો ધઉં, ખાજરી, જુવાર અને ચોખા વગેરે અનાજો
ખાઈને રહે છે, કેમ ખઈ ના? જ્ઞા૦—હા, પૃથ્વીની ઉપર જેટલાં મનુષ્યો
છે, તેના ત્રીજા ભાગના લોકો અમ ખાઈને રહે છે.

કિં—ત્યારે તો અનાજનો ખોરાક તરીકે ઉપયોગ ધણા લોકો
કરતા જણાય છે ને શું? વાર, કેવી જાતનાં અનાજ વધારે પુષ્ટિકારક
ગણાય છે? જ્ઞા૦—ધઉં ખાજરી વગેરે વધારે પુષ્ટિકારક ગણાય છે,
જોકે તેમાંના તત્વના પ્રમાણમાં ફેરફાર જોવામાં આવે છે ખરો.

કિં—ખાજકોને માટે કેવી જાતના અનાજનો ખોરાક તરીકે
ઉપયોગ કરવાથી ગુણ થાય છે? જ્ઞા૦—ધઉં, ખાજરી, ચોખા વગેરે
અનાજ સર્વને ગુણકારક છે.

કિં—વાર, આજકાલ જે પાંડિ બિસ્કીટ ખાવાનો રીવાજ શરૂ
થયો છે, તે ખોરાક કેવો ગણાય? જ્ઞા૦—જે કે તે પુષ્ટિકારક છે,
તોપણ તાજ પાંડિ કરતાં બે ત્રણ દિવસનો વાસી પાંડિ જલ્દી પચી
જાય છે. તાજે પાંડિ ખાવાથી ધણા લોકોના શરીરમાં ખટાણ ઉત્પન્ન
થાય છે, એમ અનુભવ ઉપરથી માલુમ પડ્યું છે.

કિં—દેશી પાંડિ અને વિલાયતી બિસ્કીટ એ બન્નેમાંથી કયું વધારે
પુષ્ટિકારક હશે? જ્ઞા૦—વિલાયતી બિસ્કીટ વધારે પુષ્ટિકારક હોય છે.
જેઓના પેટમાં બીજા પદાર્થો સહજમાં પચી શકતા ન હોય, તેઓને
વિલાયતી બિસ્કીટના કકડા કરી દૂધ સાથે મેળવીને ખવડાવવાથી જલ્દી
પચી જાય છે.

કિં—વાર, કેવી જાતનો પાંડ ખાવાને માટે અયોગ્ય ગણાય ?

જ્ઞા—જેમાં ખટાણુ ઉત્પન્ન થઈ ગયું હોય, તે પાંડ ખાવામાં અયોગ્ય ગણાય છે, કારણકે તેથી લાભ થવાને બદલે નુકસાન થાય છે.

કિં—કયા ખાદ્ય પદાર્થો ખાવાથી શરીરમાં કેટલે અંશે કેવા પ્રકારનો ફાયદો થાય છે, તે વિષય મને સારી રીતે સમજાવી દો.

જ્ઞા—હા, હું તને તે વિષય સમજાવું છું; તે તું લખવા માંડ—

ખોરાકના પદાર્થો.	માંસને વધારનારો પદાર્થ.	શરીરની ગરમીને વધારનારો પદાર્થ.	હાડકાં અને મગજને ઉત્પન્ન કરનારો પદાર્થ.	નકામો-તરવ વગરનો પદાર્થ.*
ધઉં	૧૫	૬૯	૧.૬	૧૪
જવં	૧૭	૬૯	૩.૫	૧૪
ખાજરી	૧૦	૪૦	૧.૭	૪૮
કઠોળ (દરેક જાતની દાળ)	૧૩	૭૧	૧.૭	૧૩
ચોખા	૨૩	૬૦	૨.૫	૧૪
ખટાટા	૬	૭૮	૦.૫	૧૩
ગાયનું દૂધ	૧	૨૨	૦.૯	૭૯
સૂત્રીનું દૂધ	૫	૮	૦.૧	૮૬
માખણુ.	૩	૭	૦.૫	૮૯

* ઉપર જે કઠોળ આપ્યો છે, તે ઉપરથી જાણી શકાય છે કે ૧૦૦ લામ ધઉંની અંદર ૧૫ લામ માંસને ઉત્પન્ન કરનારો પદાર્થ છે, ૬૯ લામ શરીરની ગરમી જાળવી રાખનારો પદાર્થ છે, ૧૬-(૧૬) લામ મગજ અને હાડકાંને ઉત્પન્ન કરનારો પદાર્થ છે; બાકીના ૧૪ લામ નકામા-સાર વગરના કુચા મળ-મૂત્રાદિના રૂપમાં બહાર નીકળી જાય છે. એ જ પ્રમાણે દરેક જાતનાં ખાદ્ય પદાર્થોના તરવના લામ પાડી શકાય છે.

કિં—ત્યારે કેટલાક કહે છે કે માંસ વધારે પુષ્ટિકારક છે એ શું ખરું હશે ? જ્ઞા૦—માંસમાં જે પુષ્ટિકારક દ્રવ્યો રહેલાં છે તેના કરતાં વધારે પુષ્ટિકારક દ્રવ્યો કેટલીક વનસ્પતિઓમાં રહેલાં છે. નાઇટ્રોજન નામનું તત્ત્વ દેહને પુષ્ટિકારક માનવામાં આવે છે. એ તત્ત્વ માંસમાં ૧૨ થી ૨૦ ટકા જેટલું હોય છે. સૌથી વધારે નાઇટ્રોજન ૨૦.૪ ટકા જેટલો ઇંડાની સફેદીમાં રહેલો છે. પરન્તુ સૂકા વટાણામાં ૨૨.૮ ટકા જેટલો, ઘઉંમાં ૨૨.૭૫ ટકા જેટલો, મકાઈમાં ૧૨.૫૦ ટકા જેટલો, અને સૌથી વધારે મગફળીમાં ૨૪.૫ ટકા જેટલો નાઇટ્રોજન રહેલો છે. દૂધમાં નાઇટ્રોજન તો માત્ર ૪.૧ ટકા જેટલો હોય છે, પરન્તુ તેમાં ૫.૨ ટકા જેટલો લેક્ટાઇન નામનો એક પદાર્થ રહેલો છે તે બહુ પુષ્ટિકારક હોવાથી જે કોઈ મનુષ્ય એકલા દૂધના આહાર ઉપર જ જીવવા માંગે તો તે જીવી શકે છે.

કિં—ઓહો ! આટલે દિવસે હવે આજે મારી આંખ ઉઘડી ! આ સઘળો જ્ઞાતાંત પ્રત્યેક વ્યક્તિએ જાણવાની તો બહુ જરૂર છે ને શું ? જ્ઞા૦—હા, તે માટે જ મેં તને આ લખાવ્યું છે. કોના શરીરમાં કેવા પદાર્થોની ખામી છે, તેનો વિચાર કરીને ખોરાકના પદાર્થોની વ્યવસ્થા કરવી જોઈએ.

પ્રકરણ ૪૪ મું.

અંગ-કસરત.

જ્ઞા૦—આપણા દેશનો રિવાજ એવો છે કે લમ થયા પછી છોકરીઓ ઘરની બહાર જ નીકળતી નથી. પિંજરામાં પૂરી રાખેલી પોપટીઓની માફક તેઓ આખી જીંદગી અંતઃપુરમાં જ ગોંધાઈ રહે

છે. પ્રાતઃકાળ તથા સંધ્યાસમયના બહારના નિર્મળ વાયુનું સેવન કરવાનું તેઓના નસીબમાં હોતું નથી. વળી પૈસાદારની છોકરીઓ તો વાયુનું સેવન કરવાનું તો દૂર રહ્યું, પરંતુ તેઓ બિલકુલ કોઇ પણ પ્રકારની અંગ-કસરત પણ કરતી નથી.

કિં—ત્યારે શું મોટા ઘરની છોકરીઓથી હવા ખાવા માટે કાંઈ જંગલમાં રખડાય છે ? જ્ઞા—જંગલમાં ન જઇ શકાય, પરંતુ જેઓ શહેરમાં રહેતાં હોય, તેઓ પ્રાતઃકાળે અથવા સંધ્યાકાળે પોતપોતાના ઘરની આગાશી ઉપર આમતેમ હરી ફરી શકે તો ખરાંની ! શરીરના દરેક અવયવોને સારી રીતે કસરત નહિ આપવાથી શરીર નીરોગી રહી શકતું નથી, એ વાત દરેક યુવતીએ ધ્યાનમાં રાખવી જોઈએ. પ્રાતઃકાળની ખુલ્લી હવામાં દરવા ફરવાથી છાતી વિશાળ થાય છે, બંને ખભા જડા, અને ઉંચા થાય છે અને માંસપેશી દૃઢ તથા મજબૂત થાય છે અને સાથે સાથે પાચન-શક્તિ પણ વધી પામે છે તથા અંતઃકરણ પ્રકુલ રહે છે.

કિં—અહો ! અંગ-કસરતથી આટલા બધા ફાયદા થાય છે ? કમનસીબ છોકરીઓ તો ઘણો દિવસ ચડી જાય ત્યાંસુધી બિજાનામાં પડી રહે છે. જ્ઞા—તેનું ફળ તો તેઓને તરતજ જોગવું પડે છે. શહેરની અંદર રહેનારા પૈસાદાર લોકોના કુટુંબની અંદર નજર કરતાં જણાઇ આવે છે કે તેમાંની ઘણી ખરી સ્ત્રીઓને અજીર્ણ, અગ્નિમાંંચ, હાથે પગે લાલ્લ બળવી, શરીરે લાલ્લ બળવી, અને સારી ઉંઘ ન આવવી એ સમ્પન્ના રોગોમાંથી અનેક નહિ તો એક તો જરૂર હોયજ ! કિન્તુ ગામડાના લોકો અંગમરત કર્યા વિના રહેતા નથી. શહેરની સ્ત્રીઓને નદી અથવા તળાવેથી પાણી લાવવાનું હોતું નથી તથા દળવા ખાંડવાનું અને રાંધવા સીંધવાનું કામ પણ ચાકર ચાકરડી દ્વારા કરાવવામાં આવે છે. તેઓ બહુ કરે તો પાનખીડાં તૈયાર કરે છે અથવા

સોપારી કાતરે છે, અને તેમ નહિ તો, બમકાબંધ ડ્રેસ પહેરતાં શીખે છે.

કિં—એ સધળું જોઇને હસવું પણ આવે છે અને સાથે ખેડ પણ ઉત્પન્ન થાય છે. એ પ્રમાણે બમકાબંધ ડ્રેસ પહેરવાથી શું કાંઇ શરીર સાફ રહેતું હશે? ફાા—અરે! શેનું શરીર સાફ રહે? શરીર સાફ રહેવાની વાત તો છોડી જ દે, એક તરફ તેઓ બિલકુલ પરિશ્રમ કરતી નથી અને બીજી તરફ નાની ઉંમરમાં છોકરાંની માં થાય છે! એથી તો શરીર ક્ષીણ થઇ જાય અને અકાળે વૃદ્ધ થઇ જાય છે. એ પ્રમાણે બનવાથી શું તે જનનીદ્વારા સંતાનનું પોષણ થઇ શકે ખરું? અને શું તે ક્ષીણ શરીરવાળી પ્રસુતાના સ્તનપાનથી બાળકનું આરોગ્ય સાફ રહે ખરું?

કિં—ત્યારે એ તો મહા દુઃખની વાત! પ્રસુતાનું શરીર સાફ નહિ રહેવાથી સંતાન શી રીતે સારાં થઇ શકે? ફાા—એનો ઉપાય તો ઘણો સહેલો છે, પરંતુ તે પ્રમાણે વર્તે છે કોણ? જીવાન સ્ત્રીઓએ બાળકનું ધરતે આપો દિવસ બેસી ન રહેવું, તેઓએ શક્તિ પ્રમાણે ધરતું કામકાજ કરવું. તેઓએ મનમાં એમ નહિ લાવવું જોઇએ કે આ સંસારનાં સધળાં કાર્યો પુરૂંબો જ કરે, કારણકે સંસાર-ધર્મનો ભાર સ્ત્રી અને પુરૂષ એ બંને ઉપર સરખા પ્રમાણમાં ધમ્મરે નાંખેલો છે. માટે બંનેએ મળીને સંસારનાં કાર્યો કરવાં જોઇએ. આ સંસારના ધર્મનું પાલન કરવા માટે જ્યારે પ્રત્યેક નર-નારી પરસ્પર એક બીજાને સહાય કરવાની પ્રતિજ્ઞા લે છે, જ્યારે એકની ઉન્નતિમાં બીજાની ઉન્નતિ સમાયેલી છે, જ્યારે એકના અધઃપતનમાં બીજાનું અધઃપતન રહેલું છે, ત્યારે સ્ત્રીજાતિ જો કુમાર્ગે ચાલીને કુકર્મ કરે, તો પછી આ સંસારની ઉન્નતિ કેવી રીતે થઇ શકે? કેવળ આહાર કરવાથી અને ઔષ-

ધનું સેવન કરવાથી શરીર નીરોગી બનતું નથી; નિરંતર ધરના કામ-કાજમાં રમ્યાં પમ્યાં રહેવું એ જ આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરવાનો માત્ર એક જ ઉપાય છે. એ વાત નક્કી ધ્યાનમાં રાખવી કે જે સ્ત્રીઓ ધરનું કામકાજ પોતાને હાથે કરે છે, તેઓ સુખેથી જીંદગી ગુજારે છે અને તેઓ જ નીરોગી સંતાનને ઉદરમાં ધારણ કરી શકે છે તથા પ્રસવ થયા પછી તેનું ઉત્તમ રીતે પાલન પોષણ કરી શકે છે અને પોતાના સૌન્દર્યની વૃદ્ધિ કરવાને સમર્થ બને છે.

કિં—વારૂ, એ સિવાય અંગ-કસરત નહિ કરવાથી બીજા કશા ગેરફાયદા થતા હશે ખરા કે? જ્ઞા૦—હા. જે સ્ત્રીઓ નિરંતર આજસુ થઈને બેસી રહે છે, તેઓનાં અંતઃકરણ કલુષિત થઈ જાય છે, મો-ઢાનો રંગ શીકો પડી જાય છે અને આરોગ્યનો નાશ થાય છે.

કિં—ત્યારે તો આજકાલની છોકરીઓ આજસુ બનીને પોતાને હાથે જ પોતાનું સત્યાનાશ્ર વાળે છે ને શું? જ્ઞા૦—તેમ નહિ તો બીજું શું? જેઓ આજસુ નહિ બનતાં શક્તિ પ્રમાણે ધરનું કામકાજ પોતાને હાથે કરે છે, તેઓનું સૌન્દર્ય કેવું વૃદ્ધિ પામે છે?

કિં—કિન્તુ આજકાલની છોકરીઓને ધરના કામકાજ ઉપર તિરસ્કાર ઉત્પન્ન થાય છે! મીણુની પુતળીઓની માફક તેઓને તો શણગારીને જાણે કાચના કબાટોની અંદર મૂકી રાખવી હોયની, તેમ તેઓ વર્તે છે. જ્ઞા૦—એ કારણથી જ તેઓ આખી જીંદગીને માટે રોગિષ્ઠ, દુર્બળ અને નિર્વીર્ય થઈ જાય છે. એ વિલાસી છોકરીઓને ધણું કરીને મૂર્છા (હિસ્ટીયા) રોગ લાગુ પડે છે. કહેવાનું તાત્પર્ય એ કે જ્યાંસુધી તેઓ પોતાની આજસ અને વિલાસીપણાનો ત્યાગ કરે નહિ, ત્યાંસુધી તેઓના નસીબમાં સુખની પ્રાપ્તિ થતી.

નથી, અને ત્યાંસુધી તેઓ સુંદર બાળકને ખોળામાં લઇને-રમાડીને પોતાનું જીવન સાર્થક કરી શકતી નથી.

કિં—જે સ્ત્રી પુરુષો પરિશ્રમ કરીને બહુ કષ્ટથી સંસાર ચલાવે છે, તેઓના ભાગ્યમાં ઘણાં સંતાન હોય છે. જ્ઞા—હા, એ તારું કહેવું ખરું છે. દુઃખી લોકોને જેકે સાંસારિક અશ્વર્યનું સુખ મળી શકતું નથી, કિન્તુ સંતાનરૂપી સંપત્તિમાં તેઓ બહુ સુખી હોય છે. કુદરતની લીલા અદ્ભુત છે ! જે દરિદ્ર માણસને સાંસારિક સુખ મળી શકતું નથી, તો કુદરત તેમને સંતાનરૂપી ધનથી ધનવાળો બનાવે છે. અહો ! ભગવાનની કેવી અપાર દયા છે ? જેને એક તરફ ત્રુટી હોય છે, તેને બીજી તરફ પૂર્ણ કરે છે. પ્રકૃતિનો આ નિયમ સ્ત્રી અને પુરુષ ઉભયના ભાગ્યમાં સરખો જ છે. સઘળે સ્ત્રીને જોવામાં આવે છે કે ધન અને પુત્રહીનતા, આળસ અને રોગ, પરિશ્રમ અને આરોગ્ય, સોનાની અદ્દાલિકા અને માનસિક દુઃખ એ સઘળાં જોડકાં લક્ષ્મણાં બંધનથી બંધાએલ સ્ત્રી પુરુષની માફક એક બીજા સાથે જોડાએલાં જ રહે છે. એટલા માટે એક શાંતી માણસે કહ્યું છે કે: “દરિદ્ર લોકની સ્ત્રીઓને ધન્ય છે, કારણકે તેઓ નીરોગી અને બળ-વાળાં સંતાન ગર્ભમાં ધારણ કરે છે. ધિક છે, ધનવાન લોકની સ્ત્રીઓને કે તેઓ વિપુલ ધનની અધિકારીણી બનીને પોતાના દોષથી પુત્રરૂપી ધન પ્રાપ્ત કરી શકતી નથી !” અહો ! કેટલી બધી સ્ત્રીઓ ઇશ્વરની પાસે મન, વચન અને કાયાવડે પ્રાર્થના કરે છે કે: “હે જગદીશ્વર અમને એક સંતાન આપો, નહિ તો અમારું જીવન તરૂં થાશે !” કહેવાનું તાત્પર્ય એ છે કે સંતાનની આશા સંસારમાં સ્ત્રીઓની સઘળી આશા કરતાં ઘણી પ્રબળ છે.

પ્રકરણ ૪૫ મું.

બાળકોનો તાણુનો રોગ.

કિ૦—બાળકોને જે તાણુનો રોગ ઉત્પન્ન થાય છે, તેનાં ક્યાં ક્યાં લક્ષણો હશે ? જ્ઞા૦—મગજ અને મગજના ઉત્તેજનથી આપ્ત શરીર અથવાતો ધણું કરીને હાથ અને પગ ખેંચાવા માંડે છે, તેને તાણુનો રોગ કહે છે.

કિ૦—કેટલી ઉંમરે એ રોગ લાગુ પડતો હશે ? જ્ઞા૦—નાનાં નાનાં બાળકોને પણ એ રોગ થતો જોવામાં આવે છે. સાત વરસથી મોટા બાળવાન બાળકને જો એ રોગ લાગુ પડે તો તે અપરમારનું પહેલું લક્ષણ સમજવું.

કિ૦—ક્યાં ક્યાં કારણોથી તાણુનો રોગ ઉત્પન્ન થતો હશે ? જ્ઞા૦—અનેક જાતનાં કારણોથી એ રોગ થતો જોવામાં આવે છે, તોપણ તેમાંનાં મુખ્ય કારણો હું કહું છું તે સાંભળઃ—બાળક અને બાળકની માતાના ખાવા પીવામાં અનિયમિતતા, અજીર્ણ, અત્યંત ભય લાગવો, રોગ થવો, દિલગીરીમાં રહ્યા કરવું, અતિશય હર્ષ પામવો અને પછાડ લાગવી વગેરે કારણોથી બાળકોને તાણુનો રોગ ઉત્પન્ન થાય છે. વળી બાળકના દાંત આવવાથી, પેટમાં કૃમિ ઉત્પન્ન થવાથી, ગડગુમડ વગેરે આમડીનાં દરદો થવાથી, અજીર્ણ થવાથી, વગેરે અનેક કારણોથી તાણુનો રોગ લાગુ પડે છે.

કિ૦—એ રોગ શું ઓચિંતો ઉત્પન્ન થતો હશે કે ? જ્ઞા૦—હા, કોઈ કોઈ વખત એ રોગ ઓચિંતું આક્રમણ કરે છે અને કોઈ કોઈ વખત એ રોગ થતાં કેટલાંક લક્ષણો જણાઈ આવે છે.

કિં—તે લક્ષણો ક્યાં ક્યાં હશે? જ્ઞા૦—તેથી બહુ જ ગમરામણ થાય છે, સારી રીતે ઉંઘ આવતી નથી, ગણગણાટ કરતો ગુંગળાતો અવાજ થાય છે, થોડી વાર પછી આંખ બેભાનથી ઘેરાવા માંડે છે, દીવાનાની માફક પોતાની મેળે હસવા માંડે છે, એ સઘળાં લક્ષણોમાંનાં કોઈ એકી સાથે પણ જોવામાં આવે છે. તે ઉપરાંત શ્વાસ લેતાં કષ્ટ પડે છે અને કોઈ વખત શ્વાસ નિઃશ્વાસ રૂંધાઈ જાય છે.

કિં—તમે જે હમણાં કહ્યું કે એ રોગોમાં આખું શરીર ખેંચાઈ જાય છે, પરંતુ શરીરના કયા ભાગમાંથી એ ખેંચાણુ શરૂ થાય છે, તે તો કાંઈ તમે કહ્યું નહિ! જ્ઞા૦—મોઢું છાતી અને પેટમાંથી એ તાણુ પ્રથમ શરૂ થાય છે; પછી આખું શરીર ખેંચાવા લાગે છે.

કિં—વારૂ, સઘળાં બાળકોને એક જ જાતનાં લક્ષણો જણાતાં હશે કે? જ્ઞા૦—ના ના, સાધારણ રોગનાં લક્ષણો જુદા જ પ્રકારનાં હોય છે, આંખમાં વિચિત્ર પ્રકારનો ફેરફાર જણાય છે, અને બંને પગ ખેંચાય છે. અસાધારણ રોગનાં લક્ષણો અનેક છે; હું એકેક કરીને સઘળાં તને કહું છું, તે સાંભળઃ—(૧) આખું શરીર ખેંચાય છે. (૨) આંખો જોતાં વિચિત્ર પ્રકારની જણાય છે. (૩) જીભ કોઈ વખત સઘળી બહાર નીકળી જાય છે, કોઈ વખત લાંબી થતી જોવામાં આવે છે, અને વળી કોઈ વખત તો જડ જેવી થઈ જાય છે. (૪) શ્વાસ રૂંધાઈ જાય છે. (૫) દઢ મૂડીઓ વાળીને હાથ પગ ખેંચાવા માંડે છે. (૬) પ્રથમ મોઢું લાલ થઈ જાય છે. (૭) પાછળથી આખું શરીર કાં તો આકળું ને કાં તો લાલ થઈ જાય છે. (૮) કોઈ વખત એની સાથે ન સમજાય એવા ઉદ્ગાર નીકળે છે. (૯) કોઈ વખત પીસાળ કરતાં કષ્ટ જણાય છે.

કિં—વારૂ, એ દુષ્ટ રોગ કેટલી વાર સુધી રહેતો હશે? જ્ઞા૦—તેનું કાંઈ નક્કી નહિ; કોઈ કોઈ વખત થોડી વારમાં જ સાફ થઈ જાય

છે, અને કોઇ વખત કેટલીક વાર સુધી સાંઈ રહીને ફરીથી બીજી વાર આક્રમણ થઇ આવે છે.

કિં—કેવી અવસ્થામાં એ રોગ નાશકારક નીવડે છે ? જ્ઞા—
જ્યારે વારંવાર સખ્ત રૂપમાં એ રોગનું આક્રમણ થાય, ત્યારે મોટા ભયનું કારણ થઇ પડે છે એટલું જ નહિ પરંતુ એમાંથી તો કેટલાંક બાળકો મરી પણ જાય છે.

કિં—જે સઘળાં લક્ષણો તમે કહ્યાં તેની સાથે શું બીજાં કોઇ લક્ષણો મालૂમ પડતાં હશે ખરાં કે ? જ્ઞા—હા, શરીર ગરમ થઇ જાય છે, નાડી ઉતાવળી વહે છે અને એભાન અવસ્થા પ્રાપ્ત થાય છે, વળી તે ઉપરાંત મનનજોમાં ગરબડ થઇ જાય છે.

કિં—વારૂ, રોગ શાન્ત થઇ જાય, તે જાણવાનાં કાંઇ લક્ષણો હશે કે ? જ્ઞા—હા છે. જે તાણુ ધીમે ધીમે ઓછી થતી જોવામાં આવે, મોઢાની વિચિત્રતા ઓછી થતી જોવામાં આવે, પરસેવો વળવા માંડે, એમાંનાં કોઇ લક્ષણો જોવામાં આવે તો જાણવું કે મૂર્છા ઉતરી છે.

કિં—એ દુષ્ટ રોગનું નિવારણ કરવાનો કોઇ ઉપાય નહિ હોય ? જ્ઞા—તાણુનો રોગ ઉત્પન્ન થાય ત્યારે ડાક્ટરને ત્યાંથી હલકો જીલ્લાબ લેવાથી આરામ થઇ જાય છે.

કિં—જે ભારે પદાર્થ ખાવાથી દુઃખ થાય તો શું કરવું જોઇએ ? જ્ઞા—સહેજ ગરમ પાણી પાઇને ઉલટી કરાવવાથી સાંઈ થઇ જાય છે.

કિં—ઉલટી કરાવવા સિવાય બીજો કોઇ ઉપાય હશે કે ? જ્ઞા—હા, જળ અથવા દૂધની પીચકારી મારીને કોઠો સાફ કરવાથી આરામ થાય છે.

કિં—પિચકારી મારવાનું કામ તો સઘળે ઠેકાણે થઇ શકે નહિ અને તે કામ સર્વને કઠણ થઇ પડે; પરંતુ સહેલાઇથી આરામ થાય

એવા એકાદ બે ઉપાયો કહી દો. જ્ઞા૦—જ્યાંસુધી વેદના થતી બંધ ન થાય, ત્યાંસુધી સહન થઇ શકે તેવા ગરમ પાણીમાં સાથળ સુધી પાંચ કે દશ મિનિટ બાળકને બુઢાડી રાખવાથી આરામ થાય છે.

કિ૦—વારૂ, વેદના શાન્ત પડ્યા પછી શું કરવું જોઇએ? જ્ઞા૦—સૂક્ષ્મ કપડાવડે સારી રીતે શરીર ઢાંકી દેવું જોઇએ. તેમાં ઉનનું—ગરમ કપડું હોય તો વધારે સારું.

કિ૦—એ સઘળા ઉપાયોથી જો કાંઇ પણ ફેર ન પડે, તો શું કરવું જોઇએ? જ્ઞા૦—જ્યારે એમ માલૂમ પડે કે રોગ વારંવાર આ-ક્રમણુ કરે છે, ત્યારે પ્રથમની માફક સાથળ સુધી પગ ગરમ પાણીમાં ડુબાડીને એક લાથે ઠંડા પાણીની ધાર માથા ઉપર કરવી.

કિ૦—એથી શું સારું થઇ જાય? જ્ઞા૦—જોકે એકદમ તો આ-રામ ન થાય, તોપણ વારંવાર એ પ્રમાણે કરવાથી નક્કી ફાયદો થાય છે.

કિ૦—બાળકોને રોગ થવાથી દવા કરવી બહુ કઠણુ થઈ પડે છે, કારણકે તેઓ કશું બોલી ચાલી શકે નહિ. માત્ર લક્ષણો જોઇને અનુભવ પ્રમાણે દવા કરી શકાય, કેમ ખરૂંના? જ્ઞા૦—ધણી વખત દવા કરનારની બૂલોથી અનેક બાળકો મૃત્યુ પામે છે, તેથી કરીને જેથી રોગ ન થાય તેવો પ્રયત્ન કરવો એ બુદ્ધિનું કામ છે.

પ્રકરણ ૪૬ મું.

બાળકોની શર્દી તથા ખાંસી.

કિ૦—આજે આપને આવતાં ઢીલ થયેલી જોઇને મેં જાણ્યું કે આજે તો કાંઇ પણ ઉપદેશ મને મળી શકશે નહિ. જ્ઞા૦—આજે તો હું ધણી પ્રવૃત્તિમાં છું જાણી! તેથી વધારે વખત મારાથી અહીં બેસી

શકાશે નહિ. એક બાળકને બહુ શર્દી લાગી ગઇ છે તેને મારે જેવા જવું છે.

કિ૦—શર્દીનો રોગ તો બાળકોને બહુ દુઃખદાયક હોય છે, કેમ નહિ વાર? જ્ઞા૦—હા, તેથી નાકમાં વળવળાટ આવે છે, આંખો ઝીણી થઇ જાય છે, માથું દુખ્યાં કરે છે અને સહેલાઇથી બાળક ધાવી શકતું નથી.

કિ૦—ધાવી શકે નહિ, ત્યારે શું કરે છે? જ્ઞા૦—સારી રીતે ધાવી વારંવાર સ્તનને વઝોડી નાંખે છે અને ડીંટડીને આમ તેમ મસજ્યા કરે છે.

કિ૦—તેથી શું ધવરાવનારીને કાંઈ કષ્ટ નહિ થતું હોય? જ્ઞા૦—કષ્ટ કેમ ન થાય? બાળકના મોઢાની બહુ લાળ ચોંટવાથી ધવરાવનારીના સ્તનની ડીંટડી સૂજી જાય છે.

કિ૦—બાળકને શર્દી લાગવાથી શું તેનાં કાંઈ લક્ષણો જેવામાં આવતાં હશે? જ્ઞા૦—હા, (૧) વારંવાર છીંકો આવે છે. (૨) નાક અને આંખમાંથી પાણી ઝર્પા કરે છે. (૩) એની સાથે ઉધરસ પણ આવે છે તથા ગળામાં ખરેરી બાઝી જમને ઘડઘડાટ અવાજ થાય છે. (૪) મોઢામાંથી લાળ તથા પાણી છૂટે છે. (૫) હાથપગમાં કળતર થાય છે. (૬) શરીર ગરમ થઇ જાય છે. (૭) તૂષા વારંવાર લાગે છે. (૮) સારી રીતે ખોરાક ખાઇ શકતો નથી. (૯) બંધકોશ અથવા ઝાડાની કમજબીયત રહે છે. (૧૦) શરીરમાં અશક્તિને લીધે આખો દહાડો સૂઇ રહેવાની ઇચ્છા થાય છે.

કિ૦—ઓહો ! ત્યારે તો શર્દીના ઉત્પાત કાંઈ ઓછો નથી ને શું? જ્ઞા૦—શરદીના ઉત્પાતને ઓછો કેમ કહી શકાય? તેથી બાળકો તો મરણતુલ્ય થઇ જાય છે.

કિ૦—એકીવારે શું શર્દીનાં સઘળાં લક્ષણો જણાઇ આવતાં હશે?

જ્ઞા૦—ના, પ્રથમ પાણીના જેવો પદાર્થ નાકમાંથી ઝરે છે, પછી ઘાટો

પદાર્થ પડે છે અને છેવટે પરની માફક ઘાટો ચીકણો પદાર્થ પડે છે. વળી તેની સાથે ઉપર કહેલાં દરદો પણ થાય છે.

કિં—શર્દી લાગવાથી શું સધળાં બાળકોને એક જ જાતનાં દરદો થતાં હશે ? જ્ઞા૦—ના, કોઇ કોઇને નાકમાંથી પાણી ઝરે છે, રાત્રે ઉધ-રસ આવે છે, ગળામાં ખરેરી બાઝી જાય છે અને શરીર ગરમ થઇ જાય છે.

કિં—એ સિવાય બીજા કોઇ પ્રકારનાં દરદો થતાં હશે કે ? જ્ઞા૦—હા, કોઇ કોઇ બાળકોને શર્દી લાગવાથી દમ લઈ શકાતો નથી, નાક-માંથી શ્વાસ સારી રીતે પસાર થઇ શકતો નથી, ગળું બળ્ખાં કરે છે, અને શ્વાસ નિઃશ્વાસ લેતાં બહુ કષ્ટ થાય છે. કોઇ કોઇના આંખોના ડોળા બહુ લાલ થઇ જાય છે, આંખોમાંથી પાણી ઝરે છે અને ના-કમાંથી અતિશય ચીકણો પદાર્થ ઝડ્યાં કરે છે.

કિં—ત્યારે તો આખો દિવસ નાકમાંથી ચીકણો પદાર્થ નીકળ-વાથી અને તેને વારંવાર લૂછવાથી નાક લાલચોળ થઇ જઇને બહુ દુ-ખવા આવે. જ્ઞા૦—હા, નાકને વારંવાર લૂછવાથી તે પાકેલા ગુમડા જેવું થઇ જાય છે અને જરા અડકવાથી પણ બહુ દુઃખ થાય છે. એ ચીકણો પદાર્થ નીકળે ત્યારે પોચા હાથથી લૂછી નાંખવો જોઇએ, નહિતો જો જોર દઇને નાક લૂછવામાં આવે તો બિચારાં કુમળાં બા-ળકોને વેદના થાય છે. નાક લૂછવાના દોષથી અને શર્દીના દરદથી નાકમાં જખમ પણ થઇ આવે છે.

કિં—બાળકોના નાકમાં જખમ થવાથી તેનું નિવારણ કરવાને કોઇ સહેલો ઉપાય હશે ? જ્ઞા૦—તુલસીનાં પાંદડાં ધીમાં ભીંજવીને તે ધી જખમ ઉપર મૂકવાથી આરામ થાય છે.

કિં—વારૂ, શર્દી લાગવાથી કઇ કઇ બાબતોમાં સંભાળ રાખવી જોઇએ ? જ્ઞા૦—શર્દી લાગી હોય ત્યારે બાળકના શરીરને ઠંડો પવન

લાગવા દેવો નહિ, ભીંજએલા બિઝનામાં સૂવરાવવું નહિ, શરીરને જમ અને તેમ ગરમ રાખવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ.

કિં—વાર, શર્દીમાંથી તો ધણુને ખાંસી થઈ આવે છે. તેનું નિવારણ શાથી થાય ? જ્ઞા—શર્દીનું નિવારણ થવાથી તેની સાથે ખાંસી પણ આરામ પામે છે.

કિં—સઘળા લોકોને ક્યાં ક્યાં કારણોથી ખાંસી ઉત્પન્ન થતી હશે ? જ્ઞા—ઠંડો પવન લાગવાથી, પાણીમાં ભીંજએલા રહેવાથી, પેટમાં પીડા થવાથી, શરીરમાં વાયુનું જોર વિશેષ હોવાથી, એ કારણોથી ખાંસી થતી જોવામાં આવે છે.

કિં—શર્દીની માફક ખાંસીથી બાળકને કષ્ટ થતું હશે કે ? જ્ઞા—હા, બાળકો બિચારાં ઉધરસ ખાતાં કોઈ કોઈ વખત ઉલટી પણ કરે છે, વળી કોઈ કોઈ વખત તો દમ પણ લઈ જાય છે.

કિં—કેવી રીતે સાવચેતી રાખવાથી બાળકોને એ રોગ થઈ શકે નહિ ? જ્ઞા—હીમ અથવા ઠંડો પવન કદિ બાળકને લાગવા દેવો નહિ તેમજ પાણીમાં રમવા દેવું નહિ.

કિં—ત્યારે તો જમ અને તેમ બાળકને હુંદમાં કે ગરમીમાં રાખવાથી એ દુષ્ટ રોગ ઉત્પન્ન થઈ શકતો નથી, કેમ એમ જ ના ? જ્ઞા—હા, તે સિવાય ગરમ કપડાં બાળકને પહેરાવવાં જોઈએ કે જોથી શરીર ઠંડું પડી ન જાય.

કિં—બાળકોની ખાંસી-ઉધરસ વિષે તમે સઘળું કહ્યું પરંતુ તેના ઉપચારો તો બિલકુલ કહ્યા નહિ ! જ્ઞા—બાળકોની ખાંસી નાશ પામે એવા સહેલા કેટલાક ઉપચારો કહું છું. (૧) ટંકણુખારનું આરીક ચૂર્ણ વાલ ૧ અને હળદર વાલ ૧ મધમાં મેળવી તેનું ચાટણ કરી નિત્ય બે ત્રણ વખત આંગળી આંગળી ચટાડવાથી ખાંસી નાબુદ થાય છે. (૨)

અરડુશીનો રસ મધમાં મેળવીને એકેક આંગળી ચટાડવાથી પણ બાળ-કની ઉધરસ નાશ પામે છે. (૩) બાળહરીતકી તથા સોનામુખી સમભાગે લેધ તેનું ખારીક ચૂર્ણ કરવું. તે ચૂર્ણ ૧૥ માસાને વજન લેધ ગાયના દૂધમાં ઓગાળી તે દૂધ કપડેથી ગાળીને પાવાથી પણ આરામ થાય છે.

કિ૦—અનેક બાળકો મોટી ઉધરસ અથવા જેને કેટલાક ઉઠાંટીઓ કહે છે તેથી બહુ પીડાતાં જોવામાં આવે છે. તેને નિર્મૂળ કરવાનો કાંઈ ઉપાય નહિ હોય ? જ્ઞા૦—બાળકને જ્યારે મોટી ઉધરસ અથવા ઉઠાંટીઓ થઈ આવે, ત્યારે ચોખ્ખું મધ તોલા ૫ તથા શુદ્ધ એરંડીયું (દિવેલ) તેલ તોલા ૨૫ લેધ તેમાં એક લીંથુનો રસ નાંખીને મિશ્રણ કરવું. તે બાળકને દર ચચ્યાર કલાકે જરા જરા ચટાડવાથી આરામ થાય છે.

પ્રકરણ ૪૭ મું.

બાળાગોળી અને બાળકોના પ્રકીર્ણ રોગો.

કિ૦—હાલના સમયમાં જ્યાં જોઈએ ત્યાં બાળકોને માટે બાળાગોળીનો બહુ ઉપયોગ થતો જોવામાં આવે છે, તેથી શું ફાયદો થતો હશે અને તેને કેમ બનાવતા હશે તે સવિસ્તર સમજાવો. જ્ઞા૦—બાળાગોળીને વૈધક શાસ્ત્રની પદ્ધતિસર બનાવવામાં આવે તો એક બાળકોને ઉપયોગી છે. બાળાગોળીના સેવનથી ઘણાખરા રોગો તો બાળક ઉપર હુમલો જ કરી શકતા નથી પરંતુ હાલમાં તો જ્યાં ત્યાં પુષ્કળ અશીણ નાંખેલી બાળાગોળી બહુ વપરાય છે. તેવી બાળાગોળીથી તો હાલકું બાળકને નુકસાન થાય છે. અશીણની બાળાગોળી ખાવાથી

બાળક આખો દિવસ ઘેનમાં પડ્યું રહે છે, તેથી કેટલીક અજ્ઞાન સ્ત્રીઓ એમ ધારે છે કે આ બાળાગોળી બહુ સારી છે, કારણકે છોકરું બિલકુલ રડતું નથી, પરંતુ એ ધારણું બહુ ભૂલભરેલું છે. એવી બાળાગોળીથી બાળક ક્ષીણ અને વ્યસની થઈ જાય છે. લે હું તને ઉત્તમ બાળાગોળીનો પાઠ લખાવું તે તું લખવા માંડ. (૧) સંયમ માસા ૩. (૨) હીરામોળ માસા ૩. (૪) એળીયો માસા ૨. (૪) એલ્લચી માસા ૨. (૫) કેશર માસો ૧. (૬) જવત્રી માસો ૧. (૭) ઇંદ્રજવ માસા ૨. (૮) અશીણ માસા ૧. (૯) દેકામાળી માસા ૨. એટલી વસ્તુઓને નાગરવેલના પાનના રસમાં ખરલ કરી તેની મગ મગ જેવડી ગોળીઓ બનાવી ધાવણ સાથે અથવા ગાયના દૂધમાં એક ગોળીની ભૂડી નિત્ય સવારે પાવાથી બાળક નીરોગી રહે છે. આ ગોળી ફક્ત સવારે એક વખત આપવી.

કિં—વાર, હવે બાળાગોળીનો બીજો પાઠ હોય તો લખાવો,

જ્ઞા—બીજી બાળાગોળીમાં (૧) કરતુરી તોલો ૦. (૨) પીપળી મૂળ તોલો ૧. (૩) જેઠીમધ તોલો ૧. (૪) જયફળ તોલો ૧. (૫) જીરું તોલો ૧. (૬) માયફળ તોલો ૧. (૭) લવીંગ તોલો ૧. (૮) કૃષ્ણગેર તોલો ૧. (૯) તજ તોલો ૧. (૧૦) એળીયો તોલો ૧. (૧૧) કચોરા તોલો ૧. (૧૨) સુવા તોલો ૧. (૧૩) નાગરમોથ તોલો ૧. (૧૪) કડવો હીંબડો તોલો ૧. (૧૫) હળદર તોલો ૧. (૧૬) અજમોદ તોલો ૧. (૧૭) આંબા હળદર તોલો ૧. (૧૮) ગોરોચન તોલો ૧. (૧૯) કેશર તોલો ૧. (૨૦) કોષ્ઠ તો. ૧. (૨૧) વજ તોલો ૧. (૨૨) બહેડાં તો. ૧. (૨૩) સૂંઠ તો. ૧. (૨૪) પિપર તો. ૧. (૨૫) જટામાસી તો. ૧. (૨૬) નાગરકેશર તો. ૧. (૨૭) દેવદાર તો. ૧. (૨૮) અક્કલકરે તો. ૧. (૨૯) મરડાશીંગી તો. ૧. (૩૦) બાળહરડે તો. ૧. (૩૧)

આવળ કાઠી તો. ૧. (૩૨) મીઠીઆવળ તો. ૧. (૩૩) ધમાસો તો. ૧. એ સર્વ વસ્તુઓનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરી ગાયના મૂત્રમાં ખરલ કરી એકેક અગર બખે તોલાની ગોળીઓ બનાવવી. તે ગોળી ધાવણમાં અથવા ગાયના દૂધમાં ધસીને નિત્ય સવારમાં પાવાથી બાળક નીરોગી અને મજબુત થાય છે. આ ઔષધોને તેથી અર્ધા, પા, અગર ગમે તેટલા વજનમાં પણ સરખા પ્રમાણમાં લઈને ઓછા વજનની ગોળીઓ બનાવી પણ શકાય.

કિં—બાળકોને કોઈ વાર દમનો રોગ થઈ આવે છે, તે રોગને નાબુદ કરવાનો જે એકાદ સહેલો ઉપાય હોય તો કહો. જ્ઞા—બાળકોના દમના રોગનો સહેલો અને અકર્મીર ધલાજ ગધેડીનું દૂધ પાવાનો છે. બાળક પી શકે તેટલું ગધેડીનું દૂધ નિત્ય પાવાથી દમનો રોગ નાશ પામે છે. ગધેડીનું દૂધ ગરમ કરાય નહિ, પરંતુ જે શીશીમાં તે દૂધ રાખેલું હોય તે શીશીને ગરમ પાણીમાં બોળીને પછી તે દૂધ ઉપયોગમાં લેવું.

કિં—બાળકને કોઈ વાર ડુંટીએ સોજો ચડી આવે છે, તેનો એકાદ સહેલો ઉપાય હોય તો કહો. જ્ઞા—બાળકની ડુંટીએ અથવા ડુંટીની આંગુઆંગુએ સોજો ચડી આવે તો ખેરની છાલ લાવીને ગાયના દૂધમાં ધસીને ફક્ત ત્રણ દિવસ પાવાથી તુરત આરામ થાય છે. ખોરાકમાં ફક્ત દૂધ અને દૂધમાં રાંધેલા ચોખા આપવા.

કિં—બાળકને ઉલટી તથા ઝાડો થઈ આવે છે, તે નાબુદ કરવાનો એકાદ સારો અને સહેલો ઉપાય હોય તો કહો. જ્ઞા—બાળકને ઉલટી તથા ઝાડો થઈ આવે, ત્યારે જીરું તથા સૂંઠ લાવી તેને જરા શેકી તેનું બારીક ચૂર્ણ કરવું. પછી ચોખાના ધોવણમાં શંખ ધસીને તે ધોવણમાં પેલું ચૂર્ણ સરખે વજનને નાખીને બાળકને પાઈ દેવાથી ઉલટી તથા ઝાડો તુરત બંધ પડે છે.

કિં—બાળકને રતવાનો રોગ થાય ત્યારે શું કરવું ? જ્ઞા૦—રતવાનો રોગ થાય ત્યારે રતાંજલી, સુખડ (ચંદન) ને તેલીયો દેવદાર તથા પદ્મકાષ્ઠનું લાકડું આ ચાર વસ્તુઓ પાણીમાં ધસીને તેમાં મધ નાંખી બાળકની માતાએ પી જવું; તથા સુખડ, તેલીયો દેવદાર, પદ્મનું કાષ્ઠ, શંખ, રસવંતી અને રતાંજલી એ સર્વ વસ્તુઓ તાંદળજળના પાણીમાં ધસીને રતવા ઉપર ચોપડવાથી તુરત આરામ થાય છે.

કિં—બાળક ખુબસુરત તથા તંદુરસ્ત થાય એવો કોઈ સહેલો ઉપાય જો હોય તો કહો. જ્ઞા૦—બાળકને ખુબસુરત તથા તંદુરસ્ત બનાવવાને માટે એક ઉત્તમ ઉપાય એ છે કે બશેર સરસવ એક માટીના વાસણમાં એક શેર પાણીમાં ઉકાળવા. જ્યારે સમગ્ર પાણી બળી જાય ત્યારે વાસણ ચૂલા ઉપરથી નીચે ઉતારી તેમાંના સરસવ કપડા ઉપર તડકે સૂકવવા, અને તેમાંથી થોડા લઘુ થોડા પાણીની સાથે પથર ઉપર વાટીને બાળકને શરીરે માલીસ કરવા, તેના ઉપર થોડું તલનું તેલ પણ શરીરે માલીસ કરવું અને પછી બાળકને ઉંઘાડી દેવું. ઉંઘીને ઉડ્યા પછી ચોખ્ખા પાણીવડે બાળકને ન્હવરાવીને ડીલ કોઈ કર્યા પછી કપડાં પહેરાવી દેવાં. આમ થોડાક દિવસ કરવાથી બાળક ખુબસુરત તથા મજબુત થાય છે.

પ્રકરણ ૪૮ મું.

બાળકના ગળામાં કાંઈ ભરાઈ રહે ત્યારે શું કરવું ?

કિં—ધણી વખત બાળકના ગળામાં કાંઈ વસ્તુ અટકાઈ રહેવાથી બારે અનર્થ ઉભો થાય છે. તે વિષે કૃપા કરીને આજે સમજાવો.

શા૦—કોઈ પણ કારણથી શ્વાસનળીમાં કાંઈ પણ ચીજ અટકાઈ રહે-
વાથી બાળક બહુ દુઃખી થાય છે.

કિ૦—શ્વાસ નળી કોને કહે છે ? શા૦—ગળાની અંદર જે નળી-
વાટે આપણે શ્વાસ લઈએ છીએ, તે નળીને શ્વાસનળી કહે છે. ઇશ્વ-
રની કેવી અદ્ભુત કળા છે કે એ નળીની અંદર જે કોઈ પણ વસ્તુ
અટકાઈ રહે, તો તુરત જ બાળકને ખાંસી આવવા લાગે છે.

કિ૦—એ પ્રમાણે ખાંસી આવવાથી શું કાંઈ ફાયદો થતો હશે ?

શા૦—હા, ફાયદો કેમ ન થાય ? ખાંસીના ધમકારથી શ્વાસનળીમાંથી
તે જણસ બહાર નીકળી જાય છે અને તેથી દરીને પીડા થતી નથી.

કિ૦—નાનાં નાનાં બાળકોને એ પ્રમાણે વારંવાર શ્વાસનળીમાં
જે તે ચીજો ભરાઈ રહે છે તેનું કારણ શું હશે ? શા૦—એનું કારણ
એ કે બાળકો પગલીઓ ભરતાં ભરતાં મોઢા આગળ જે ચીજ ભાળે
તે ઉપાડીને મોઢામાં નાંખે છે, તેમાંની ઘણી ખરી મોટી ચીજો ગળાની
અંદર અટકાઈ રહે છે.

કિ૦—બાળકના ગળામાં જે કદિ કાંઈ વસ્તુ અટકાઈ રહે, તો શું
કરવું જોઈએ ? શા૦—ગળાની અંદર વાગે નહિ તેવો સળીઓ અથવા
હાથનાં આંગળાં ધાલીને ઉલટી કરાવવાના પ્રયત્નો કરવા. ઉલટી થવાથી
તેની સાથે અટકી પડેલી વસ્તુ પણ બહાર નીકળી જાય છે.

કિ૦—એ ઉપાય કરવાથી જે કાંઈ પણ ફાયદો ન મળુમ પડે,
તો શું કરવું ? તો કાંઈ પણ વિલંબ નહિ કરતાં સારા અનુભવી વિ-
દ્વાન ડાકતરને બોલાવીને યોગ્ય ઉપચાર કરાવવા.

કિ૦—જે લોકો માંસનો આહાર કરે છે, તેમના બાળકને જે કદિ
માંસનો કકડો ગળામાં અટકાઈ રહે, તો શું કરવું ? શા૦—તેને પણ
ઉલટી કરાવવાના પ્રયત્નો કરવા. જે ઉલટીથી કશો ફાયદો ન થાય તો

ઝોરીનું ગળું ધાબડવાથી અથવાતો બાળકને ઉધેમાથે કરવાથી ગ-
ળામાં ભરાઇ રહેલો કકડો નીકળી જાય છે.

કિં—આવા સહેલા ઉપાયો સધળા મનુષ્યોએ નહિ જાણવાથી એક
નાજીવી વિપત્તિમાં પણ લોકો ભારે ઘોંઘાટ કરી મૂકે છે ! જ્ઞા—લોકોની તે
ગોટી જૂલ છે. કોઈ પણ જાતની વિપત્તિ આવી પડતાં તેને કેવી રીતે
હડાવવી, એ બાબતના જ્ઞાનથી તદ્દન અજ્ઞાન રહેવું તે બહુ દુઃખદાયક છે !

પ્રકરણ ૪૯ મું.

ઝોરી અને અછબડા.

કિં—આજકાલ ઝોરી અને અછબડાનો રોગ ઘણી જગાએ થતો
જોવામાં આવે છે, તેથી કરીને એ વિષે જાણવાની બહુ જરૂર છે. ઝોરી
અને અછબડામાં શો તફાવત હશે? જ્ઞા—કાંઈ ઝાઝો તફાવત નથી.
અછબડાના દાણા બહુ પારવા નીકળે છે અને રંગે લાલ હોય છે. ઝોરી-
ના દાણા અળાધઝોના જેવા ઝીણા અને ઘાટા હોય છે.

કિં—એ બન્ને રોગમાં વધારે ભય શેમાં? જ્ઞા—ઝોરીમાં વધારે
ભય રહે છે. અછબડા નીકળવાથી બાળકને કોઈ જાતની ઇજા થતી નથી.

કિં—વારૂ, ઝોરીનો રોગ વરસમાં કયે વખતે નીકળવાનો ભય
વધારે રહે છે? જ્ઞા—વસન્ત અને શ્રીષ્ઠ ઋતુમાં એ રોગનું જોર
વિશેષ જોવામાં આવે છે.

કિં—ઝોરી તથા અછબડા એક વાર નીકળી ગયા પછી ફરીથી
તેનો કાંઈ ભય ખરો? જ્ઞા—ધણું કરીને જોવામાં આવે છે કે એક
વખત નીકળી ગયા પછી બીજી વાર તેનો ભય રહેતો નથી.

કિં—ઓરી તથા અછમડા નીકળ્યા પહેલાં કોઈ જાતનાં લક્ષણો દેખાતાં હશે ખરાં ? જ્ઞા૦—હા, લક્ષણો તો ઘણાં જોવામાં આવે છે. (૧) પ્રથમ શર્દી લાગુ પડે છે. (૨) અજવાળું સહન થઈ શકતું નથી. (૩) મોઢું અને આંખો સૂઝ આવે છે. (૪) વારંવાર છીંકો આવે છે, માથામાં દુખાવો થાય છે અને સાથે સાથે ઉધરસ પણ આવે છે. (૫) ગળામાં, છાતીમાં અને કાનમાં વેદના થાય છે. (૬) ટાઢ આવે છે, શરીર તપી આવે છે, તેની સાથે ઉલટી પણ થાય છે, પેટમાં પીડા થાય છે અને નિરંતર થાક લાગે છે.

કિં—ત્યારે શું એ સધળાં લક્ષણો જણાયા પછી તુરત જ ઓરી દેખાવ દે છે ? જ્ઞા૦—હા, એથી દિવસે ઓરી પ્રકાશ પામે છે.

કિં—પ્રથમ ક્યાં ક્યાં અંગોમાં તે દેખાવ દે છે ? જ્ઞા૦—પ્રથમ મોઢામાં, ગળામાં, છાતીમાં, અને પેટે નીકળે છે.

કિં—ત્યારે જે વખતે પગે જોવામાં આવે તે વખતે સધળે ઠેકાણે ઓરી નીકળી ગએલા સમજવા ને ? જ્ઞા૦—હા, સર્વત્રી પાછળ પગે નીકળે છે.

કિં—કેટલા દિવસ પછી તે અદૃશ્ય થઈ જાય છે ? જ્ઞા૦—ઘણું કરીને છ દિવસ પછી તે દાણા કરમાવા માંડે છે.

કિં—એ રોગોમાં કોઈ પ્રકારના આપયોની વ્યવસ્થા કરી શકાય ? જ્ઞા૦—કોઈ જરૂર હોતી નથી, તોપણ એટલું તો ખાસ ધ્યાનમાં રાખવું કે જે આહારથી પેટમાં વેદના થાય તેવો કોઈ પણ આહાર દરવા દેવો ઉચિત નથી.

કિં—વારૂ, આજકાલ જોવામાં આવે છે કે ભોંકો તાવ આવે કે તુરત જુલાખ દે છે; તે શું સારું કહેવાય ? જ્ઞા૦—ઓરી, અછમડા કે શીળીના રોગમાં તાવ આવે કે તુરત જુલાખ દેવાથી તો બાળકને હાથે કરીને ઝેર પાત્રા જેવું થાય છે, કારણકે ઓરી અને શીળીના રોગમાં

જીલાખ દેવાથી શરીર રસહીન થઈ જાય છે અને એટલું બધું કષ્ટ પડે છે કે એમાંથી તો અનેક બાળકોનાં મૃત્યુ પણ નીપજે છે. જ્યારે ઝોરી અને શીળીનો રોગ લાગુ પડે ત્યારે એક ખીજ બાબત ઉપર વિશેષ દૃષ્ટિ રાખવી જોઈએ કે એ બન્નો રોગ બહુ ચેપી હોય છે તેથી કરીને બહુ સંભાળ રાખવાની જરૂર છે.

કિં—ચેપી રોગ કોને કહે છે ? જ્ઞા—જે સખળા રોગની છાયા-પડછાયો અથવા સ્પર્શ કરવાથી રોગ લાગુ પડે તેને ચેપી રોગ કહે છે.

કિં—ત્યારે તો ઝોરી અને શીળીના રોગીની પાસે બાળકને જા-આવ કરવા દેવી સારી નહિ. જ્ઞા—હા, તેમાં પણ જે બાળકને એ રોગ કદિ થયો ન હોય તેને તો એ રોગના દર્દી પાસે જવા દેવું જ નહિ.

કિં—ઝોરી અને શીળા શું એક જ જાતના રોગો હશે કે ? જ્ઞા—ના. ઝોરી કરતાં શીળીનો રોગ તો બહુ ભયંકર હોય છે. શીળીના રોગમાં જેટલી વેદના થાય છે તેટલા જ પ્રમાણમાં જીવનો પણ ભય રહે છે.

પ્રકરણ ૫૦ મું.

શીળી અથવા બળીઆ.

કિં—આજ તો શીળી અથવા બળીઆનો વિષય સમજાવો. જ્ઞા—હા, સખળા લોકોએ શીળી અથવા બળીઆ વિષે જાણવાની જરૂર છે, કારણકે એ રોગમાં જેટલી વેદના, વિપત્તિ અને પ્રાણનો ભય રહે છે તેટલો ભય ખીજ કોઈ પણ રોગમાં જોવામાં આવતો નથી.

કિં—એ દુષ્ટ રોગમાંથી બચવાનો શું કાંઈ ઉપાય નહિ હોય ? જ્ઞા—હા, બળીઆ ટંકાવવાથી કેટલેક અંશે એનો ભય દૂર થાય છે.

કિં—પહેલાંના વખતમાં આપણા દેશમાં શીળીના એપથી બળીઆ ટંકવાનો રીવાજ હતો; તે સારો હતો કે કેમ ? જ્ઞા૦—શીળીના એપથી બળીઆ ટંકાવવામાં આવે તો જીવનો બચ તો ન રહે, પરંતુ તેથી બાળકોને કષ્ટ બહુ સહન કરવું પડતું.

કિં—ત્યારે કેવી રીતે બળીઆ ટંકાવવાથી બહુ વેદના સહન કરવી પડતી નથી ? જ્ઞા૦—વિલાયતી રસી એટલે ગાયના આંચળમાંથી કાઢેલી રસીવડે બળીઆ ટંકાવવાથી કોઈ જાતનો બચ રહેતો નથી અને કોઈ પણ પ્રકારની વેદના ભોગવવી પડતી નથી.

કિં—એ પ્રકારની વિલાયતી રસીથી એક વખત બળીઆ ટંકાવવાથી શું ફરીથી કોઈ વખત ખીજ વાર ટંકાવવાની જરૂર રહેતી નથી કે ? જ્ઞા૦—ફરીથી ખીજ વખત બળીઆ ટંકાવવાની જરૂર રહે છે, કારણકે ગાયના આંચળમાંથી કાઢેલી રસીનું તેજ ઓછું હોય છે તેથી ફરીને સાત વરસની મુદત જવા દીધા પછી ફરીથી ખીજ વાર બળીઆ ટંકાવવાની જરૂર પડે છે.

કિં—એ રસીથી બળીઆ ટંકાવવા સંબંધી શું કોઈ જાતના નિયમોનું પાલન કરવું પડતું હશે ? જ્ઞા૦—હા. હું સમજાવું નિયમો એક પછી એક તને કહી દઉં છું, તે તું ધ્યાનમાં રાખજે. (૧) તન્દુરસ્ત અને બળવાન શરીરવાળા બાળકને બળીઆ ટંકાવી શકાય. (૨) જે બાળકને ગડગુમડ અથવા ખસ લુખસ વગેરે ચામડીનાં દરદો થયાં હોય તે બાળકને બળીઆ ટંકાવવા ઉચિત નથી. (૩) બાળકને જે વખતે દાંત આવતા હોય તે વખતે બળીઆ ટંકાવવા નિષિદ્ધ છે.

કિં—વાર, બળીઆ ટંકાવ્યાં પછી કોઈ ખીજ બાળક કે જેને શીળીના દાણા ખરાબર ઉઠ્યા હોય, તેનો એપ ક્ષેવાનો રીવાજ છે, તે શું ? જ્ઞા૦—જે બાળકને શીળીના દાણા ખરાબર ઉઠતા ન હોય તેને સારા

દાણાવાળા કોઈ બીજા બાળકનો ચેપ લગાવવાથી દાણા બરાબર ઉપસે છે.

કિ૦—કેવા બાળકનો ચેપ લેવાથી કોઈ જાતનો ભય રહેતો નથી ?

જ્ઞા૦—જે બાળકનાં માઆપને ગરમીનો રોગ અથવા પ્રમેહ વગેરે દરદો ન હોય તેવાં માઆપના તન્દુરસ્ત બાળકનો સાત આઠ દિવસના બળીઆનો ચેપ લેવો ઉચિત છે.

કિ૦—એ સઘળાં રોગિષ્ટ બાળકનો ચેપ લેવામાં દોષ શું હશે ?

જ્ઞા૦—દોષ કંઈ ઓછો નથી; ગંદાં અને બગડેલાં લોહીવાળા બાળકનો ચેપ લેવાથી ધાતુમાં વિકાર ઉત્પન્ન થાય છે અથવા એકનો રોગ બીજાને લાગુ પડવાનો ભય રહે છે.

કિ૦—વાર, તમે જે હમણાં કહ્યું કે સાત વરસને અન્તરે બીજી વાર બળીઆ ટંકાવવા લાભકારક છે એ નિયમમાં શું કરી ફેરફાર થઈ શકે નહિ ? જ્ઞા૦—ફેરફાર કરવો હોય તો થઈ શકે. જ્યારે માલૂમ પડે કે આસપાસ શીળીનો રોગ જોરબંધ ફાટી નીકળ્યો છે, ત્યારે સાત વરસની અંદર પણ બીજી વખત બળીઆ ટંકાવવા લાભકારક છે.

કિ૦—વાર, વરસની અંદર કઈ ઋતુમાં બળીઆ ટંકાવવા લાભકારક છે ? જ્ઞા૦—માત્ર અને ફાલ્ગુન માસમાં બાળકને બળીઆ ટંકાવવા લાભકારક છે, તોપણ જે જરૂર પડે તો કોઈ પણ બીજી ઋતુમાં અથવા ગમે તે ઉષ્મરમાં બળીઆ ટંકાવી શકાય.

કિ૦—બળીઆ ટંકાવ્યા પછી બીજી કઈ કઈ બાબતોમાં લક્ષ રાખવું જોઈએ ? જ્ઞા૦—એનું કંઈ નક્કી નથી, તોપણ બહુ ઠંડી ન લાગે અથવા બહુ ગરમી ન લાગે એ પ્રમાણે બાળકને રાખવું જોઈએ.

કિ૦—પચાપચ પાળવાનો નિયમ શું હશે ? જ્ઞા૦—જે જલસો ખાવાથી પેટમાં દુઃખ થાય, તે જલસોનો ત્યાગ કરાવવો જોઈએ.

કિ૦—ધણા લોકો બાળકને મિલકુલ બળીઆ જ ટંકાવતા નથી તે શું

સારું હશે ? જ્ઞા૦—ના, તે પ્રમાણે કરવું એ ઠીક નથી. બળીઆ ટંકાવવાથી શીળીનો ભય રહેતો નથી; કદાપિ જો બળીઆ ટંકાવ્યા પછી તુરત જ શીળી નીકળે તોપણ તેમાં બિલકુલ ભય રાખવાની જરૂર રહેતી નથી.

કિ૦—વારૂ, કુમળા બાળકોને પણ બળીઆ ટંકાવવા ઉચિત છે ?

જ્ઞા૦—હા, જ્યારે માલૂમ પડે કે આસપાસમાં શીળીનો રોગ જોરબંધ થાટી નીકળ્યો છે તે વખતે બિલકુલ આનાકાની નહિ કરતાં કુમળાં બાળકોને પણ બળીઆ ટંકાવવા લાભકારક છે.

કિ૦—હવે કહો કે શીળીનો રોગ એ શું હશે ? જ્ઞા૦—શરીરની અંદરનું એક પ્રકારનું ઝેર પ્રકટી નીકળે તેને શીળા કહે છે.

કિ૦—એ ઝેર શરીરની અંદર પ્રવેશ કર્યા પછી કેટલે દિવસે પ્રકાશ પામે છે ? જ્ઞા૦—એક પખવાડીઆની અંદર તાવ દેખા દે છે; ત્યારપછી શીળીના દાણા બહાર નીકળે છે.

કિ૦—શીળીએ દેખાવ દીધા પહેલાં કોઈ પ્રકારનાં લક્ષણો માલૂમ પડતાં હશે ખરાં કે ? જ્ઞા૦—હા, સાંભળ. (૧) માથામાં દરદ થાય છે. (૨) મોઢું બધું સૂજી આવે છે. (૩) ઉલટી થવા માંડે છે. (૪) પીઠ અને કમરમાં વેદના થાય છે. (૫) અશક્તિ અને થાક જણાય છે. (૬) છાતીમાં દબાણ થાય છે. (૭) છીંકા આવવા લાગે છે. (૮) ખાંસી પણ આવવા લાગે છે. (૯) શ્વાસ નિઃશ્વાસ લેતાં કષ્ટ પડે છે.

કિ૦—એ સમજી વેદના થવા માંડ્યા પછી કેટલે દિવસે શીળા પ્રકટ થાય છે ? જ્ઞા૦—ત્રીજે અથવા ચોથે દિવસે શીળા દેખાવ દે છે, અને પાછળથી આખે શરીરે પ્રસરી રહે છે.

કિ૦—એ શીળીના દાણા આખે શરીરે પ્રસરી ગયા પછી તાવની સ્થિતિ કેવી હોય છે ? જ્ઞા૦—તે વખતે તાવ મોજો પડી જાય છે.

કિ૦—કેટલે દિવસે એ શીળીના દાણામાં પડે ભરાય છે ? જ્ઞા૦—

ધણું કરીને છ અથવા આઠ દિવસે એ દાણામાં પર ઉત્પન્ન થાય છે. કિં—શીળીના દાણા પાક્યા પછી એ પર શું બહાર નીકળી જતું હશે કે? જ્ઞા૦—હા, સંપૂર્ણ રીતે પાકી ગયા પછી એ દાણા ફાટી જઈને તેની અંદરનું પર બહાર નીકળી જાય છે.

કિં—કેટલા દિવસ પછી એ સડી ગયેલી ચામડી ઉતરી જાય છે? જ્ઞા૦—ધણું કરીને ચૌદ દિવસ પછી એ ચામડી ઉતરી જાય છે.

કિં—એ પછી કોઈ જાતની વિપત્તિ આવી પડતી હશે કે? જ્ઞા૦—હા. જે રોગ બચાવે રીતે નીકળ્યો હોય તો વધારે દિવસ સુધી તેના જખમો રૂઝાતા નથી અને તે સધળી જગાએ ચાકાં પડી રહે છે.

કિં—ઓહો ! ત્યારે તો એ રોગ બહુ બચાવે ! જ્ઞા૦—હા, એ રોગમાંથી બિચારાં કેટલાંક બાળકોની આંખો જતી રહે છે, કોઈના કાન ખોટા પડી જાય છે. કોઈ બાળક પગે લુલુ ચર્મ જાય છે, કોઈ હાથે ફૂંકું બની જાય છે, વળી કોઈ બાળક તો એટલું બેડોળ બની જાય છે કે તેને જોવાની પણ ઇચ્છા થતી નથી !

કિં—ઓહો ! એ રોગની તો વાત સાંભળતાં જ માઈ શરીર કમળવા લાગે છે ! વાર, એ રોગનાં બીજાં કાર્મ જાણવા જેવાં લક્ષણો હશે ખરાં કે? જ્ઞા૦—હા, લક્ષણો તો હજીએ ધણાંએ છે. (૧) શીળીના રોગ પ્રકટ થયા પહેલાં સારી રીતે ઉધ આવતી નથી અને રોગી બહુ વિહ્વળ બની જાય છે. (૨) જે વખતે તાવ આવે ત્યારે શરીર તપી જાય છે, વારંવાર તૃષા લાગે છે અને નાડી ઉતાવળી ચાલવા લાગે છે. (૩) કોઈ કોઈ વખત અથોર અને કોઈ કોઈ વખત અર્ધજાગૃત અવસ્થા માલૂમ પડે છે. આંખો અર્ધભિંચાએલી જોવામાં આવે છે. (૪) શીળીના દાણા નીકળતાં પહેલાં છાતીમાં વેદના થાય છે તથા છાતી દબાય છે; સાથે સાથે ઉલટી પણ થાય છે. (૫) વમન

થયા પછી પેટમાં વેદના થવા માંડે છે અને જમવા ઉપર તદ્દન અભાવ ઉદ્ભવ થાય છે. (૬) જીભ ઉપર છારી વળી જાય છે, ઝાડો કઠણ ઉતરે છે, માથામાં દરદ થાય છે, હાથપગ હલાવતા ચલાવતાં દુઃખાય છે, સ્વભાવ ચીડીઓ બની જાય છે અને છાતીમાં ચીરો પડ્યા જેટલી વેદના થાય છે. (૭) માથામાં, પીઠમાં, અને કમરમાં વેદના થાય છે, શાન્ત બેસી અથવા સૂઈ રહેવાથી વધારે વેદના જણાય છે. આમ તેમ કરવાથી સહેજ આરામ મેળવ પડે છે. (૮) શ્વાસનિઃશ્વાસ બેતાં કષ્ટ જણાય છે, પેટ માથું વગેરે અવયવોમાં બહુ વેદના થાય છે અને દાણા પાકતી વખતે તો અતિશય અકળામણુ તથા વેદના વધી પડે છે. (૯) દાણા પાકતી વખતે આંખોમાં અગ્નિ બળે છે, નાક અને ગળું સંજોડ થઈ જાય છે, શ્વાસમાં દુર્ગંધ આવે છે, ખાંસી અથવા ઉધરસ આવે છે, સ્વરમાં ફેરફાર થઈ જાય છે અને ચામડી ફૂલી આવે છે.

કિં—ઓહો! શીળીનો રોગ કેવો ભયાનક છે, તે હવે હું સારી રીતે સમજી! ત્યારે શીળીનો રોગ સાધ્ય છે કે અસાધ્ય છે, તે જાણવાના કાંઈ ઉપાયો નહિ હોય? જ્ઞા—હા છે, શીળીના દાણા જે દૈવયોગે છૂટા છૂટા અને બહુ જ થોડા અને નાના દેખાય તો બાળકને કશી ઈજા નહિ થાય તેમ જાણવું. બહુ જ ઘટ્ટ અને મોટા દાણા દેખાય તો તે લક્ષણ ખરાબ સમજવું. ઝાડો ખંધ થઈ જાય તો તે લક્ષણ પણ ખરાબ જાણવું. રક્તાશ્નિગ્રિત પેસાળ થાય તો તે લક્ષણ ખરાબ જાણવું. પેસાળ બહુ જ ઓછો થાય તે લક્ષણ પણ ખરાબ જાણવું. ખરાબ લક્ષણો દેખાવાનાં હોય તે પહેલાં બાળકને સખ્ત તાવ આવે છે. અશક્ત અને બહુ જ નાના બાળકને આ રોગ બહુ જોખમભરેલો છે.

કિં—વારૂ, એ રોગમાં કાંઈ ઔષધોપચાર કરવાની જરૂર ખરી કે નહિ? અમર જે કરી શકાય તો કયા કયા ઔષધોપચાર કરવો

તે કહેા. §૧૦—ઔપધોપચાર કરવાની બહુધા જરૂર પડતી નથી. તોપણ શીળીવાળા બાળકને ધામ-અકારો થાય તેવા ઉપાયો કરવા. જીલાબ ન આપવો પણ મળશુદ્ધિ થાય તેવા ઉપાયો કરવા. શીળાના રોગમાં કાંઈ પણ ઉપચાર થઈ શકે નહિ એવું કેટલાક અચાન લોકોનું માનવું છે, પરંતુ એ માનવું ઘણું ભૂલભરેલું છે. એમ કરવાથી ઘણી વખત બાળકોનો ધાત થાય છે. શીળીવાળા બાળકને ઉબકા અથવા ઉલટી થાય તો તે બંધ કરવાના ઉપાયો અવશ્ય કરવા જોઈએ. જ્યારે દાણા ભરાઈને ફુટવા અથવા કરમાવા માંડે ત્યારે છાણાની રાખ કપડેથી ચાળીને ઉપર દાખવી કે જેથી કરીને અંદરનું પડ ચારે બાજુ પ્રસરે નહિ. બાળકને જેમ બને તેમ આનંદી રાખવું. તેની આગળ ગીત વગેરે ગાઈને તેને ખુશ રાખવું. શક્તિનો નાશ ન થાય માટે બાળકને દૂધ અને ઘી એકઠું કરીને પાવું.

કિં—એ રોગ અમુક વયસુધીમાં જ થાય તેનો કશો નિયમ હશે ?

§૧૦—ના. એ રોગ નાના મોટા દરેક મનુષ્યને ગમે તે અવસ્થામાં લાગુ પડે છે, તેટલા માટે બળીયા ટંકાવવાનું ચૂકવું જોઈએ નહિ.

પ્રકરણ ૫૧ મું.

વંશનો લોપ થવાનું કારણ.

§૧૦—વંશની રક્ષા કરવા માટે જે સંવ્રજા વિષયો તરફ દષ્ટિ રાખવી જોઈએ તે સંવ્રજા વિષયો મેં તને કહી દીધા છે, પરંતુ જે સંવ્રજાં કારણોથી વંશનો લોપ થાય, સન્તાનો બધાં વીર્યહીન ઉત્પન્ન થાય અને નાના પ્રકારના દોષોથી પ્રજા રોગિષ્ઠ થાય, તે વિષયની એક બે વાર્તા મારે આજ તને કહેવાની છે.

કિં—તે તો બહુ જ ઉપયોગી વાત. કહો જ્વેષ્ઠભો. જ્ઞાં—
મોટામાં મોટી એક વાત એ માદ રાખવાની છે કે સ્વચ્છ લોહી એ જ
સમજા સુખનું મૂળ છે અને અશુદ્ધ એટલે વિકારવાળું લોહી એ જ રોગ
અને શોકનું મૂળ કારણ છે. તે એટલી બધી ખરાબ ખસર કરે છે કે
વંશનો પણ નાશ કરે છે !

કિં—આ વાત હું સારી રીતે સમજી શકતી નથી. જ્ઞાં—તું
વિચાર કર કે લોહીવડે જીવ અને દેહની રક્ષા થાય છે. તેથી કરીને તે
લોહીમાં જે વિકાર ઉત્પન્ન થાય તો તેની સાથે શરીરની અંદરના
સાંચાઓમાં પણ વિકાર ઉત્પન્ન થાય તેમાં આશ્ચર્ય શું ?

કિં—હા, હવે હું સમજી ! ત્યારે તો વિકારવાળા લોહીથી જેટલું
અનિષ્ટ પરિણામ આવે છે, તેટલું અનિષ્ટ પરિણામ બીજા કશાથી પણ
આવતું નથી. જ્ઞાં—હા, બીજી બધી જાતનાં દરદોથી તો માત્ર મનુ-
ષ્યને વેદના જ સહન કરવી પડે છે, પરંતુ લોહીના વિકારથી તો
આખા વંશની પ્રજા સદાને માટે દુર્ભાગી અને અસ્પાયુષી બની જાય
છે ! જે પોતાનો દેહ અને પુત્ર વગેરેનું આરોગ્ય તથા જીવન સાફ
રાખવાની ઇચ્છા હોય તો લોહીને શુદ્ધ રાખવાની જરૂર છે.

કિં—ક્યાં ક્યાં કારણોથી લોહીમાં વિકાર ઉત્પન્ન થતો હશે ?
જ્ઞાં—જેકે લોહીમાં વિકાર થવાનાં કારણો તો અનેક છે, તોપણ
તેમાંનાં ત્રણ કારણ તો મુખ્ય છે. શરીરની અંદર એક શક્તિ એવી છે
કે જેવડે શરીરની અંદરના સાંચાઓનો દૂષિત પદાર્થ પરસેવો અને
મળમૂત્રાદિના રૂપમાં બહાર નીકળી જાય છે; તે શક્તિનો કોઈ પણ
કારણથી ક્ષય થવાથી લોહીમાં વિકાર ઉત્પન્ન થાય છે બીજું કારણ
એ છે કે માખાપોનું લોહી વિકારવાળું હોવાથી સંતાતિના લોહીમાં વિકાર
ઉત્પન્ન થાય છે. ત્રીજું કારણ એ કે ઉપદેશ—ગરમી, પ્રમેહ વગેરે રોગો

લાગુ પડીને તેનું ઝેર શરીરમાં દાખલ થવાથી લોહી દૂષિત થાય છે.

કિં—જે કારણો તમે કહ્યાં તે સધળાં કારણોથી જો લોહી દૂષિત થાય, તો તેથી કેવાં ભયંકર પરિણામો આવતાં હશે? જ્ઞા—તેનાં ભયંકર પરિણામની તો વાત જ શી કરવી? એ રોગથી તો કોઈ સુદાં નીકળે છે. લોહીના એ વિકારથી તો આખા વંશની પ્રજા રોગગ્રસ્ત અને રોગિષ્ઠ દશા ભોગવે છે. લોહી અને વીર્યના વિકારથી સેંકડો વંશનો નાશ થઈ ગયો છે અને વંશનો લોપ થાય તે તો સારું, પરંતુ વિકાર પામેલાં લોહીવડે સન્તાન ઉત્પન્ન કરવાં તો ખિલકુલ ઉચિત નથી.

કિં—હવે હું સમજી કે બગડેલા લોહીવાળાં જેવાં મહાપાપી મનુષ્યો પૃથ્વીની અંદર ખીજાં કોઈ પણ નથી. વાડ, તેઓ શામાટે લોહીને ખરાબ કરી નાંખતાં હશે? જ્ઞા—ધણું કરીને જીવાન અવસ્થામાંથી બગડેલાં લોહીનાં ખીજો શરીરમાં દાખલ થતાં જોવામાં આવે છે.

કિં—તેનું કારણ શું? જ્ઞા—જીવાન અવસ્થામાં ઇન્દ્રિયો વગેરે પ્રખળ થઈ જાય છે, તે વખતે માણસોને કિત અને અકિતનું જ્ઞાન રહેતું નથી; જેવી રીતે પતંગીઆં બળતી આગમાં ઝંપલાવે છે, તેવી જ રીતે જીવાન મનુષ્યો નાના પ્રકારના અત્યાચારોમાં મુગ્ધ બની જઈને પોતાના શરીરનું લોહી ખરાબ કરી નાંખે છે! છેવટે વંશપરંપરા ઝેરથી બરેલાં તેનાં ફળો ઉત્પન્ન થાય છે!

કિં—ત્યારે તો જીવાન અવસ્થામાં થએલા દોષથી આટલું બધું ભયંકર અનર્થકારક પરિણામ આવી લાગે છે ને શું? જ્ઞા—હા, એ સધળા નરપિણ્યો છેવટે પોતપોતાની સ્ત્રીઓનું લોહી પણ બગાડે છે અને તેથી મહાન અનર્થ ઉભો થાય છે!

કિં—જીવાન સ્ત્રી પુરૂષો આ સધળું સમજીને તથા તે ઉપર પુરસ્તો વિચાર કરીને ચાહે તો લોહી અથવા વીર્યમાં વિકાર થાય નહિ.

જ્ઞા૦—બહાલી! તું ખાસ એટલું ધ્યાનમાં રાખજે કે મહાન રોગ, વંશક્ષોષ, વગેરે ભયંકર રોગોનું મૂળ કારણ લોહી અને વીર્યનો વિકાર જ છે. તેથી કરીને જે વંશરક્ષાની, પોતાના શરીરની, સન્તાનની, બળ અને વીર્યની, આરોગ્યની અને લાંબા આયુષ્યની ઇચ્છા કરવી હોય તો લોહી અને વીર્ય વિશુદ્ધ રાખવા માટે સદ્વર્તન રાખવું બહુ જ અગત્યનું છે. નીતિ અને આરોગ્યનો પરસ્પર નિકટનો સંબંધ રહેલો છે. નીતિ એ માનસિક ગુણ છે અને આરોગ્ય એ શારીરિક ધર્મ છે; પરંતુ શરીરનો વ્યાપાર મનની સલાહપૂર્વક થતો હોવાથી મનને હંમેશાં નીતિના વિચારોમાં જ લીન રાખવું જોઈએ અને પછી મન શરીર પાસે કશું પાપ કરાવશે નહિ એટલે શરીર પણ નીરોગી રહેશે. જે આખા વંશને તંદુરસ્ત જ રાખવો હોય તો પ્રત્યેક મનુષ્યે નીતિ અને સદ્વર્તનનો આશ્રય પહેલાં લેવો જોઈએ.

પ્રકરણ પર મું.

બાળકનો પ્રસવ થવાની ચોક્કસ મુદત.

સાધારણ રીતે ૨૮૦ દિવસે અથવા ૪૦ અઠવાડીએ અથવા ૧૦ માંદ્ર માસે અથવા અંગ્રેજી ૯ મહિને બાળકનો પ્રસવ થાય છે.

જે દિવસે ઋતુના વખતમાં લોહી વહેતું બંધ થઇ ગયું હોય, તે દિવસથી ગણતાં કયે વખતે બાળકનો પ્રસવ થશે તે નક્કી કરી શકાય છે, એવું કારણ એ કે સ્ત્રીને ઋતુના વખતમાં જે દિવસથી રજા પડતું બંધ થાય, તે દિવસોમાં ગર્ભ રહેવાનો જેટલો સંભવ રહે છે તેટલો સંભવ બીજે કોઇ વખતે રહેતો નથી. બાળકનો પ્રસવ થવા વિષે એક

સહેલી ગણતરી એ છે કે:—ઋતુ દેખાતું બંધ થયા પછી ચાલીસ અઠવાડીએ અથવા એ ઉપરાંત ચાર પાંચ દિવસે બાળકનો પ્રસવ થાય છે. ધારે કે એક સ્ત્રીને જન્યુઆરીની ૧૫ મી તારીખે અથવા માધ મહિનાની શરૂઆતમાં ઋતુ પ્રાપ્ત થઇને રજ: વહેતું બંધ પડ્યું છે તો ઓક્ટોબર માસની ૨૫ મી તારીખે અથવા કાર્તિક માસના ૯-૧૦ મે દિવસે તેને બાળકનો પ્રસવ થાય. આ નીચે જે કોઠા આપવામાં આવ્યા છે, તેમાં ગર્ભ ધારણ થવાનો સમય અને પ્રસવ થવાનો સમય ૨૮૦ દિવસને બદલે ૨૮૩ દિવસનો ગણ્યો છે, કારણકે ઋતુના ત્રણ દિવસ પછી ગર્ભધારણનો સર્વથી વધારે સંભવ રહે છે. આ કોઠામાં દરેક માસ ત્રીસ દિવસનો ગણવામાં આવ્યો છે. પ્રસવની મુદત દરમિયાન જે કદિ મહિનાની વૃદ્ધિ તથા ક્ષય થયો હોય તો વાચકોએ ગણતરી કરીને ચોક્કસ માપ કાઢી લેવું. સગવડની ખાતર સુદ વદનો હિસાબ નહિ આપતાં સુદ ૧ થી ચોક્કસ ગણતરીના દિવસો ગણીને એ કોષ્ટક આપેલું છે.

જે સ્ત્રીઓને ઋતુદર્શન થયા પછી ગર્ભ ધારણ થાય છે, તેઓને માટે આ કોઠો જોવાથી સન્તાન પ્રસવનો દિવસ સહેલાઇથી નક્કી થઇ શકે છે, પરંતુ ઘણી વખત એવા દાખલા પણ જોવામાં આવે છે કે, કેટલીક સ્ત્રીઓને નાનું બાળક ધાવતું હોય છે, તે વખતે ઋતુદર્શન થયા વિના પાધરો જ ગર્ભ રહી જાય છે; તેવી સ્ત્રીઓને માટે આ કોઠો જોવાથી પ્રસવનો સમય નક્કી થઇ શકતો નથી, કારણકે ગર્ભ ક્યારે રહ્યો છે તેની ચોક્કસ ખબર તેઓને હોતી નથી. તેઓને તો જે ત્રણ મહિના થયા પછી જ્યારે ગર્ભમાંનું બાળક ફરકે છે ત્યારે ખબર પડે છે કે ગર્ભ રહ્યો છે.

ગર્ભધારણનો કાળ અને પ્રસવસમયનો નિર્ણય.

ઋતુદર્શનનો કેશો દિન.	પ્રસવ થવાનો દિન. #	ઋતુદર્શનનો કેશો દિન.	પ્રસવ થવાનો દિન.	ઋતુદર્શનનો કેશો દિન.	પ્રસવ થવાનો દિન.
કાર્તિક ૧	આવળ ૧૦	કાર્તિક ૨૨	ભાદ્રપદ ૧	માગ. ૧૩	ભાદ્ર. ૨૨
... ૨	... ૧૧	... ૨૩	... ૨	... ૧૪	... ૨૩
... ૩	... ૧૨	... ૨૪	... ૩	... ૧૫	... ૨૪
... ૪	... ૧૩	... ૨૫	... ૪	... ૧૬	... ૨૫
... ૫	... ૧૪	... ૨૬	... ૫	... ૧૭	... ૨૬
... ૬	... ૧૫	... ૨૭	... ૬	... ૧૮	... ૨૭
... ૭	... ૧૬	... ૨૮	... ૭	... ૧૯	... ૨૮
... ૮	... ૧૭	... ૨૯	... ૮	... ૨૦	... ૨૯
... ૯	... ૧૮	... ૩૦	... ૯	... ૨૧	... ૩૦
... ૧૦	... ૧૯	મામશર ૧	... ૧૦	... ૨૨	આસો ૧
... ૧૧	... ૨૦	... ૨	... ૧૧	... ૨૩	... ૨
... ૧૨	... ૨૧	... ૩	... ૧૨	... ૨૪	... ૩
... ૧૩	... ૨૨	... ૪	... ૧૩	... ૨૫	... ૪
... ૧૪	... ૨૩	... ૫	... ૧૪	... ૨૬	... ૫
... ૧૫	... ૨૪	... ૬	... ૧૫	... ૨૭	... ૬
... ૧૬	... ૨૫	... ૭	... ૧૬	... ૨૮	... ૭
... ૧૭	... ૨૬	... ૮	... ૧૭	... ૨૯	... ૮
... ૧૮	... ૨૭	... ૯	... ૧૮	... ૩૦	... ૯
... ૧૯	... ૨૮	... ૧૦	... ૧૯	પોષ ૧	... ૧૦
... ૨૦	... ૨૯	... ૧૧	... ૨૦	... ૨	... ૧૧
... ૨૧	... ૩૦	... ૧૨	... ૨૧	... ૩	... ૧૨

* એટલે કે દિવસે અથવા જેની એક બે દિવસ આવળ પાછળ સંતાનનો જન્મ થવાનો હોય, તે દિવસ.

ઋતુદર્શનનો છેલ્લો દિન.	પ્રસવ થવા- નો દિન.	ઋતુદર્શનનો છેલ્લો દિન.	પ્રસવ થવા- નો દિન.	ઋતુદર્શનનો છેલ્લો દિન.	પ્રસવ થવા- નો દિન.
પોષ ૪	આસો ૧૩	પોષ ૨૯	કાર્તિક ૮	માહ ૨૪	માગશર ૩
... ૫	... ૧૪	... ૩૦	... ૯	... ૨૫	... ૪
... ૬	... ૧૫	માહ ૧	... ૧૦	... ૨૬	... ૫
... ૭	... ૧૬	... ૨	... ૧૧	... ૨૭	... ૬
... ૮	... ૧૭	... ૩	... ૧૨	... ૨૮	... ૭
... ૯	... ૧૮	... ૪	... ૧૩	... ૨૯	... ૮
... ૧૦	... ૧૯	... ૫	... ૧૪	... ૩૦	... ૯
... ૧૧	... ૨૦	... ૬	... ૧૫	ફાગુ ૧	... ૧૦
... ૧૨	... ૨૧	... ૭	... ૧૬	... ૨	... ૧૧
... ૧૩	... ૨૨	... ૮	... ૧૭	... ૩	... ૧૨
... ૧૪	... ૨૩	... ૯	... ૧૮	... ૪	... ૧૩
... ૧૫	... ૨૪	... ૧૦	... ૧૯	... ૫	... ૧૪
... ૧૬	... ૨૫	... ૧૧	... ૨૦	... ૬	... ૧૫
... ૧૭	... ૨૬	... ૧૨	... ૨૧	... ૭	... ૧૬
... ૧૮	... ૨૭	... ૧૩	... ૨૨	... ૮	... ૧૭
... ૧૯	... ૨૮	... ૧૪	... ૨૩	... ૯	... ૧૮
... ૨૦	... ૨૯	... ૧૫	... ૨૪	... ૧૦	... ૧૯
... ૨૧	... ૩૦	... ૧૬	... ૨૫	... ૧૧	... ૨૦
... ૨૨	કાર્તિક ૧	... ૧૭	... ૨૬	... ૧૨	... ૨૧
... ૨૩	... ૨	... ૧૮	... ૨૭	... ૧૩	... ૨૨
... ૨૪	... ૩	... ૧૯	... ૨૮	... ૧૪	... ૨૩
... ૨૫	... ૪	... ૨૦	... ૨૯	... ૧૫	... ૨૪
... ૨૬	... ૫	... ૨૧	... ૩૦	... ૧૬	... ૨૫
... ૨૭	... ૬	... ૨૨	માગશર ૧	... ૧૭	... ૨૬
... ૨૮	... ૭	... ૨૩	... ૨	... ૧૮	... ૨૭

क्र.सं.	दिन.	प्रसव	शवा-	क्र.सं.	दिन.	प्रसव	शवा-	क्र.सं.	दिन.	प्रसव	शवा-	क्र.सं.	दिन.	प्रसव	शवा-
क्र.सं.	दिन.	प्रसव	शवा-	क्र.सं.	दिन.	प्रसव	शवा-	क्र.सं.	दिन.	प्रसव	शवा-	क्र.सं.	दिन.	प्रसव	शवा-
श्रागल्य १८	शैत्र १४	वैशाख ८	भाद्र १८
...	२०	१५	१०	१८
...	२१	१६	११	२०
...	२२	१७	१२	२१
...	२३	१८	१३	२२
...	२४	१९	१४	२३
...	२५	२०	१५	२४
...	२६	२१	१६	२५
...	२७	२२	१७	२६
...	२८	२३	१८	२७
...	२९	२४	१९	२८
...	३०	२५	२०	२९
शैत्र १	२६	२१	३०
...	२	२७	२२	श्रागल्य १
...	३	२८	२३	२
...	४	२९	२४	३
...	५	३०	२५	४
...	६	३१	२६	५
...	७	३२	२७	६
...	८	३३	२८	७
...	९	३४	२९	८
...	१०	३५	३०	९
...	११	३६	३१	१०
...	१२	३७	३२	११
...	१३	३८	३३	१२

ઋતુદર્શનનો છેલ્લો દિન.	પ્રસવ થવાનો દિન.	ઋતુદર્શનનો છેલ્લો દિન.	પ્રસવ થવાનો દિન.	ઋતુદર્શનનો છેલ્લો દિન.	પ્રસવ થવાનો દિન.
જેઠ ૪	ફાગળ ૧૩	જેઠ ૨૯	ચૈત્ર ૮	અષાઢ ૨૪	વૈશાખ ૩
... ૫	... ૧૪	... ૩૦	... ૯	... ૨૫	... ૪
... ૬	... ૧૫	અષાઢ ૧	... ૧૦	... ૨૬	... ૫
... ૭	... ૧૬	... ૨	... ૧૧	... ૨૭	... ૬
... ૮	... ૧૭	... ૩	... ૧૨	... ૨૮	... ૭
... ૯	... ૧૮	... ૪	... ૧૩	... ૨૯	... ૮
... ૧૦	... ૧૯	... ૫	... ૧૪	... ૩૦	... ૯
... ૧૧	... ૨૦	... ૬	... ૧૫	શ્રાવણ ૧	... ૧૦
... ૧૨	... ૨૧	... ૭	... ૧૬	... ૨	... ૧૧
... ૧૩	... ૨૨	... ૮	... ૧૭	... ૩	... ૧૨
... ૧૪	... ૨૩	... ૯	... ૧૮	... ૪	... ૧૩
... ૧૫	... ૨૪	... ૧૦	... ૧૯	... ૫	... ૧૪
... ૧૬	... ૨૫	... ૧૧	... ૨૦	... ૬	... ૧૫
... ૧૭	... ૨૬	... ૧૨	... ૨૧	... ૭	... ૧૬
... ૧૮	... ૨૭	... ૧૩	... ૨૨	... ૮	... ૧૭
... ૧૯	... ૨૮	... ૧૪	... ૨૩	... ૯	... ૧૮
... ૨૦	... ૨૯	... ૧૫	... ૨૪	... ૧૦	... ૧૯
... ૨૧	... ૩૦	... ૧૬	... ૨૫	... ૧૧	... ૨૦
... ૨૨	ચૈત્ર ૧	... ૧૭	... ૨૬	... ૧૨	... ૨૧
... ૨૩	... ૨	... ૧૮	... ૨૭	... ૧૩	... ૨૨
... ૨૪	... ૩	... ૧૯	... ૨૮	... ૧૪	... ૨૩
... ૨૫	... ૪	... ૨૦	... ૨૯	... ૧૫	... ૨૪
... ૨૬	... ૫	... ૨૧	... ૩૦	... ૧૬	... ૨૫
... ૨૭	... ૬	... ૨૨	વૈશાખ ૧	... ૧૭	... ૨૬
... ૨૮	... ૭	... ૨૩	... ૨	... ૧૮	... ૨૭

ઋગ્વેદનનો છેલ્લો પ્રસવ થવાનો દિન.	પ્રસવ થવાનો દિન.	ઋગ્વેદનનો છેલ્લો પ્રસવ થવાનો દિન.	પ્રસવ થવાનો દિન.	ઋગ્વેદનનો છેલ્લો પ્રસવ થવાનો દિન.	પ્રસવ થવાનો દિન.
આવણુ ૧૯	વૈશાખ ૨૮	ભાદ્ર. ૧૪	જેઠ ૨૩	આસો ૯	અષાઢ ૧૮
... ૨૦	... ૨૯	... ૧૫	... ૨૪	... ૧૦	... ૧૯
... ૨૧	... ૩૦	... ૧૬	... ૨૫	... ૧૧	... ૨૦
... ૨૨	જેઠ ૧	... ૧૭	... ૨૬	... ૧૨	... ૨૧
... ૨૩	... ૨	... ૧૮	... ૨૭	... ૧૩	... ૨૨
... ૨૪	... ૩	... ૧૯	... ૨૮	... ૧૪	... ૨૩
... ૨૫	... ૪	... ૨૦	... ૨૯	... ૧૫	... ૨૪
... ૨૬	... ૫	... ૨૧	... ૩૦	... ૧૬	... ૨૫
... ૨૭	... ૬	... ૨૨	અષાઢ ૧	... ૧૭	... ૨૬
... ૨૮	... ૭	... ૨૩	... ૨	... ૧૮	... ૨૭
... ૨૯	... ૮	... ૨૪	... ૩	... ૧૯	... ૨૮
... ૩૦	... ૯	... ૨૫	... ૪	... ૨૦	... ૨૯
ભાદ્રપદ ૧	... ૧૦	... ૨૬	... ૫	... ૨૧	... ૩૦
... ૨	... ૧૧	... ૨૭	... ૬	... ૨૨	આવણુ ૧
... ૩	... ૧૨	... ૨૮	... ૭	... ૨૩	... ૨
... ૪	... ૧૩	... ૨૯	... ૮	... ૨૪	... ૩
... ૫	... ૧૪	... ૩૦	... ૯	... ૨૫	... ૪
... ૬	... ૧૫	આસો ૧	... ૧૦	... ૨૬	... ૫
... ૭	... ૧૬	... ૨	... ૧૧	... ૨૭	... ૬
... ૮	... ૧૭	... ૩	... ૧૨	... ૨૮	... ૭
... ૯	... ૧૮	... ૪	... ૧૩	... ૨૯	... ૮
... ૧૦	... ૧૯	... ૫	... ૧૪	... ૩૦	... ૯
... ૧૧	... ૨૦	... ૬	... ૧૫
... ૧૨	... ૨૧	... ૭	... ૧૬
... ૧૩	... ૨૨	... ૮	... ૧૭

પ્રકરણ ૫૩ મું.

ઉપસંહાર.

કિં—જ્ઞાનવતી બહેન ! આજે હવે મને જે કાંઈ શિખામણુ આપવાની હોય તે આપી દો. આજે આપણી મુલાકાતનો છેલ્લો દિવસ છે.
જ્ઞાં—એમ કેમ વાર ?

કિં—ગદ કાલે મારે સાસરેથી પત્ર આવ્યો છે અને તેમાં મને તેડવા માટે ત્યાંથી માણસ આવશે એવું લખ્યું છે. જ્ઞાં—વાર, કશી શીકર નહિ. સંસારનું ઐહિક સાધ્ય કરવાનો માર્ગ શરીરનું આરોગ્ય અને નીરોગી તથા સુદૃઢ સંતાનની વૃદ્ધિ છે અને તે સિદ્ધ કરવાને જે જે સાવચેતીઓની જરૂર છે તે સાવચેતીઓ તથા સૂચનાઓ મેં તને જણાવી દીધી છે. તે સૂચનાઓનું પરિપાલન તારા પતિની સંમતિ વિના તું એકલી કરી શકશે નહિ અને તેથી તારા પતિએ પણ તે સધળું જાણવાની જરૂર છે. તેટલા માટે મેં તને જે સધળી વાતો કહી છે તે જો તારા પતિ જાણતા હોય તો સારું, પણ જો ન જાણતા હોય તો તારે તેમને તે વાતો પ્રસંગોપાત્ત કહી સંભળાવવી.

કિં—પરન્તુ તમે જાણતાં હશે કે સ્ત્રીઓ કરતાં પુરૂષો વધારે ડાહ્યા લેખાય છે, તો તે મારી વાત કેમ સાંભળે ? જ્ઞાં—અલખત, ખડુ અંશે સ્ત્રીઓ કરતાં પુરૂષો ડાહ્યા હોય છે ખરા, અને તેથી જ તેઓ સમજે છે કે ખીજી બધી આખતોમાં ગૃહનો કાર્યભાર તેઓ પોતે જ ભણે ચલાવે, પરન્તુ આરોગ્ય, સંતાનરક્ષા, બાલસંગોપન ઇત્યાદિ બાળ-તોમાં સ્ત્રીઓ વધારે ડાહી લેખાય છે એટલું તેઓ સમજે છે અને તેથી તારા પતિ તારી વાતો શાંતિથી સાંભળશે એવો મને વિશ્વાસ છે.

કિં—વારૂ. નવદંપતીના શારીરિક આરોગ્યની તમે જેવી વાતો કહી તેવી વાતો નવદંપતીના માનસિક આરોગ્યનો કહો તો ઘણું સાઈ. જ્ઞા૦—તું ખરું કહે છે. નવદંપતીનું માનસિક આરોગ્ય નહિ હોવાથી ઘણા અનર્થો થાય છે; પરંતુ અત્યારે એ વખત હવે નથી રહ્યો, છતાં માનસિક આરોગ્યનો એક મુખ્ય મહામંત્ર હું તને આપું છું તે તું તારા જીવનમાં કદાપિ ભૂલીશ નહિ.

કિં—તે મહામંત્ર કયો? જ્ઞા૦—એ મહામંત્ર ‘પતિભક્તિ’નો છે. પતિભક્તિના મહામંત્રનો નિત્ય પાઠ કરવાથી તું સાસરામાં સુખી થઈશ અને ઉભય કુળને અજવાળનારી દેવી રૂપે પુનઃપ્રસન્ન થઈશ!

કિં—ખરું કહ્યું બહેન, એ મંત્ર હું કદાપિ ભૂલીશ નહિ. જ્ઞા૦—આજે હું પણ કૃતાર્થ થઈ. તારું શાણપણ જોઈને મને બહુ આનંદ થાય છે. હવે હું જઈ છું અને છેવટે તને આશીર્વાદ આપું છું કે—

“ પતિસેવા કરીને તું, થજે સુખી પતિગૃહે,
“ નીરાગી તું વીંટાએલી સંતાનોથી સદા રહે! ”



ચુનીલાલ વર્ધમાન શાહનાં પુસ્તકો.

ગુજરાતની ગર્જના (ઐતિહાસિક નવલકથા) રા. ૧૧	
વસંધનો ઘેરો. , , ... રા. ૧૧	
પાટણની પડતીનો પ્રારંભ , , ... રા. ૧૧	
સોમનાથનું શિવલિંગ , , ... રા. ૧૧	
ધારાનગરીનો મુંજ , , ... રા. ૧૧	
અદારમી સદીનું મહારાષ્ટ્ર , , ... રા. ૧૧	
કાસ્તીર અને કેસરી , , ... રા. ૧	
પ્રમોદા યાને દિલેર દિલારામ, , , ... રા. ૦૧૧	
વિમળા (સામાજિક નવલકથા) ... રા. ૧	
પિશાચ-મંદિર ભાગ ૧-૨, , સચિત્ર રા. ૪	
ભાગ્યચક્રનો મહામંત્ર , , સચિત્ર. રા. ૧૧૧	
સુધરેલી સંગીતા ... , , ... રા. ૧૧	
લતા અને લલિતા ભા. ૧-૨-૩-૪ સચિત્ર રા. ૪	
વિદ્યાસાગર ભાગ ૧ તથા ૨ , , ... રા. ૦૧૧	
બાદશાહ બારેબાદર , , ... રા. ૦)	
ચાંપરાજ હાડો અને સોનરાણી (નાટક) રા. ૦૧૧	
બંગલગૃતિ (નાટક) ... , , ... રા. ૦૧	
કાન્તા (નાટક) ... , , ... રા. ૦)	
કામરૂ દેશની કામિની (ડિટેક્ટીવ વાર્તા) રા. ૧૧	
ભક્તામર-મંત્ર-માહાત્મ્ય (નૈન સ્તોત્ર) રા. ૧	
નવ-દંપતીને શિખામણ (આરોગ્યનો મંથ) રા. ૧૧૧	
કર્તવ્ય-કૌમુદી (નીતિબોધક) ... રા. ૦૧	
ભૂતળ વિદ્યા (શાળોપયોગી) ... રા. ૦)	
સુબોધક કથાપંચક (નીતિબોધક) ... રા. ૦૧	

ચુનીલાલ વ. શાહ-સારંગપુર-અમદાવાદ.

સુધરેલી સંગીતા.

(સાંસારિક નવલકથા.)

આજકાલ “ સુધારો ” એ નામ એટલું બધું વાયડું બની ગયું છે કે હરકોઇ સાંસારિક કે સામાજિક બગાડાને જ “ સુધારાનું ” નામ આપવામાં આવે છે ! આ સુધારો વાસ્તવિક સુધારો નહિ પણ નામધારી સુધારો કહેવાય. તેવા સુધારામાં ફસાએલાં સ્ત્રીપુરુષોની સંસારમાં કેવી દુર્દશા થાય છે, હદ કિપરાંત દુઃખમાં ઉછરેલી છોકરીઓ કેવાં અનિષ્ટ પરિણામો લાવનારી નીવડે છે, તે બતાવવાની સાથે આ કથામાં એક કેળવાયેલા અને સુશીલ યુવકની શી ફરજો છે, સંસારમાં તેનું જીવન કેવું હોવું જોઇએ તથા મર્યાદાશીલ યુવતીઓએ કેવી રીતે વર્તવું જોઇએ તે પણ વાર્તાના રસમાં આમેલુગ્ય રીતે દર્શાવવામાં આવ્યું છે. વર્તારસ એટલો તો ઝમકદાર છે કે એક પ્રકરણ વાંચ્યા પછી બીજું પ્રકરણ વાંચવાની ઇચ્છા સ્વાભાવિક રીતે જ સ્ફુરી આવ્યા વિના રહેતી નથી. સુધરેલાઓના સંસારનું અને સુશીલ દંપતીઓના સંસારનું ચિત્ર બોધક શૈલીથી ચિત્રવામાં આવ્યું છે.

રોયલ ૧૬ પેજ સાઇઝનાં પૃષ્ઠ ૩૦૦; ઉંચા ગ્લેઝ કાગળ; સુંદર છાપ, છોટથી બાંધેલું મજબુત અને સુંદર પૂઠું. મુલ્ય રૂ. ૧૧. પોસ્ટેજ બે આના.

મળવાનું ઠેકાણું:—

મહાદેવ રામચંદ્ર જાગુદે.

ત્રણ દરવાજા-અમદાવાદ.

[બોધદાયક સચિત્ર નવલકથા]

ભાગ્યચક્રનો મહામંત્ર.

લેખક:—ચુનીલાલ વર્ધમાન શાહ.

મૂલ્ય રૂ. ૧૧, વી. પી. પોસ્ટેજ ૩ આના વધારે. પૃષ્ઠ ૩૫૦,
ઉંચા ગ્લેજ કાગળ, સોલેરી પાકું પૂઠું. ચાર ફોટોગ્રાફિક સુંદર ચિત્રો.

દુર્ભાગ્યના ચક્રમાં અટવાએલો અને સંસારમાં માતાપિતાથી
હીન બની ગએલો એક નવયુવક એકાએક પોતાનું ધન ગુમાવીને નિર્ધન
બને છે, અને ધનિકતાને જ મનુષ્યની લાયકી સમજનાર એક કેળવા-
એલો જીવાન પોતાની ભગિની કે જે તે નિર્ધન યુવકની પ્રિયતમા
હતી તેની સાથેનો વિવાહ તોડી નાંખી પ્રિયતમ-પ્રિયતમાના વિશુદ્ધ
પ્રેમ ઉપર કાતિલ છુરીનો ધા કરે છે ! એ ધાની વેદના વેદતાં એ
બંને પાત્રો ત્યારપછી જીવનની જે જે કસોટીઓપર ચડે છે અને
એક દુષ્ટ જનના કાવતરાથી તેઓને શિરે જે આપત્તિઓનો વરસાદ
વરસે છે તેનું ચિત્ર વાચકના હૃદયને દ્રવીભૂત કરી નાંખે છે. એ કાવ-
તરાથી નાચિકાના પિતાનું ખૂન થાય છે અને એ ખૂનના કાવતરાની
શોધમાં એક ચતુર ડિટેક્ટીવ જે ભૂલથાપમાં પડે છે અને છેવટ-
સુધી ગુન્હેગારને શોધી શકતો નથી તે વસ્તુસંકલના એટલી બધી
અદ્ભુત છે કે વાંચનાર ભૂખ અને તરસની દરકાર કર્યા વિના વાર્તા
આગળ ને આગળ વાંચવાની જિજ્ઞાસાને યોગાવી શકતો નથી !!

મળવાનું સ્થળ:—

મહાદેવ રામચંદ્ર જાગુષ્ટે.

ત્રણ દરવાજા—અમદાવાદ.

લતા અને લલિતા—ભાગ ૧-૨-૩-૪.

લખનાર:—ચુનીલાલ વર્ધમાન શાહ.

લતા અને લલિતા એ બે બહેનો હોવા છતાં જુદા જુદા રંગ ઢંગમાં અને જુદા જુદા સ્વભાવની માતાઓના સહવાસમાં ઉછરવાથી તેમનામાં જે ફરક જોવામાં આવે છે તેનું દિગ્દર્શન આ નવલકથામાં કરી શકાય છે. અંગ્રેજ કુમારિકાના પ્રેમદર્શનથી હિંદુ છોકરી ઉપર કેવી અસર થાય છે, કેળવાએલા પુત્રને ચોક્કસ કુમારિકા સાથે પરણવાની ફરજ પાડનાર પિતા તેનું કેવું માહું પરિણામ મેળવે છે અને રાજવંશીઓમાં કેવી ભિન્ન ભિન્ન પ્રકૃતિઓ જોવામાં આવે છે તે સઘળું તેના પ્રથમ ભાગમાં આવે છે. બીજા ભાગમાં વાર્તાના નાયકનું એક વાનપ્રસ્થ જોગીરાજ સાથેના સહવાસનું તથા સૂર્યસિંહ, શોભના અને રમાના સ્નેહ દર્શનનું ચિત્ર આવે છે. ત્રીજા ભાગમાં લતા અને તેના પતિની દુઃખજનક સ્થિતિ વધારે દુઃખજનક થઈ પડે છે અને છેવટે એક દેશી રાજ્યમાં તેને સ્થાન મળે છે, પરંતુ ત્યાં પણ નીતિથી ચાલનાર બિચારા લતાના પતિ ઉપર કેટલાંક સંકટો આવી પડે છે છતાં તે નીતિમાં અડગ રહે છે. ચોથા ભાગમાં સુધારાની ફેશનમાં છઠ્ઠી ગએલી લલિતા અચાનક બચાંકર સંકટમાં આવી પડે છે તે વસ્તુસંકલના એટલી અદ્ભુત છે કે વાંચનાર હાથમાં લીધેલું પુસ્તક પુરું કર્યા સિવાય રહી શકતો નથી ! વાર્તાનો દરેક ભાગ અત્યંત રસમય છે અને ચારે ભાગોમાં સુંદર ફોટોગ્રાફિક ચિત્રો આપવામાં આવ્યાં છે. સુંદર છપાઈ, ઉંચા કાગળ, પાકું સોનેરી સુશોભિત પૂઠું. દરેક ભાગનાં પૃષ્ઠ ૨૦૦. કિંમત દરેક ભાગની રૂ. ૧-૦-૦ ચાર ભાગની રૂ. ૪-૦-૦.

મળવાનું સ્થળ:—મહાદેવ રામચંદ્ર જગુષ્ટે.

ત્રણ દરવાજા—અમદાવાદ.

એક બોધદાયક ઐતિહાસિક નવલકથા

કલ્યાણી

અથવા

હજાર વર્ષ પૂર્વેનું હિંદુસ્તાન.

લેખક:—મણિલાલ જેઠાલાલ વ્યાસ.

રાયલ પારપેજ પૃષ્ઠ ૨૭૫, ઉંચા એજ કાગળ, પાકું પૃષ્ઠ.

મૂલ્ય રૂ. ૧-૧૨-૦.

જે નગર અત્યારે હિંદુસ્તાનમાં અસ્તિત્વ ધરાવતું નથી અને જેનું નામ નિશાન પણ અત્યારે ભારતભૂમિના વક્ષસ્થળ ઉપરથી ધસાઈ-ભુસાઈ ગયું છે, એવું ઝાઝા શહેર એક હજાર વર્ષ પહેલાં પોતાના ગૌરવની કેવી વિજયધોષણા કરી રહ્યું હતું તથા તે નગરના રાજવંશીઓની કીર્તિ અને સત્તા કેટલી પ્રખળ હતી તેનું આખે-હુખ વર્ણન આ નવલકથામાં કરવામાં આવ્યું છે. ઝાઝા રાજ્યની તથા આખા ભારતની દુર્દશા થતી અટકાવવાને ઝાઝા નગરના મહાન ચક્રવર્તી રાજા ધર્મપાળદેવની આદર્શ રાણી કલ્યાણીદેવીએ દેશના હિતને માટે પોતાના આત્માનો જે બોમ આપ્યો છે, તે ઘટના વાંચતાં વાચકની આંખોમાંથી અશ્રુબિંદુઓ સરી પડે છે !

એક હજાર વર્ષ પહેલાં આ દેશના લોકો, તેમના રીતરિવાજો અને તે વખતના રાજાઓ કેવા હતા તથા કેવી રીતે લડાઈ કરતા હતા અને તેમનામાં કેવા ઉંચા ગુણો હતા વગેરે જાણતોનું જ્ઞાન આ પુસ્તક વાંચવાથી થાય છે.

મળવાનું સ્થળ:—

મહાદેવ રામચંદ્ર બગીચે.

ત્રણ દરવાજા-અમદાવાદ.

મહાકાળીનું ખડ્ગ.

અદ્ભુત રસથી ભરપુર ચમત્કારિક નવલકથા.

લેખક:—મણિલાલ જેઠાલાલ વ્યાસ.

પૂરાતન કાળમાં લોકોની દેવી પ્રત્યે કેવી અડગ ભક્તિ હતી અને દેવી પોતાના ભક્તને દર્શન દઇને કેવી રીતે વરદાન આપતાં હતાં તથા કેવી રીતે સહાય કરતાં હતાં તેનું આખેડુંજ ચિત્ર આ નવલકથામાં આલેખાએલું છે. પતિવ્રતા ભક્તિપ્રભાનો તેના સ્વામી પ્રત્યેનો અથાગ પ્રેમ, પતિપત્નીએ ઘેર અંધારી રાત્રિએ કાલિકા માતાના દર્શન કરવા સ્મશાનમાં જવું, કાલિકા માતાની સ્મશાનમાં અદ્ભુત લીલા, માતાનું ભયંકર સ્વરૂપ અને સ્મશાનનો, દેખાવ, માતાનું ખરું સ્વરૂપ ઓળખી નહિ શકવાથી ભક્તિપ્રભાએ કરેલી માતાની નિંદ્રા અને તેના બદલામાં માતાએ આપેલો શાપ વગેરે ઘટનાઓ વાંચતાં વાચકના મનમાં પૂરાતન કાળની અનેક ભાવનાઓ ઉત્પન્ન થાય છે, પદ્મસિંહનો વિચિત્ર સુર-તરંગ અને તે સુરતરંગમાં મૃગ અને મૃગલીનું મોહિત થઇ જવું, મદન-પ્રભાની જાદુઈ શક્તિ અને તેમાં રહેલું ગુપ્ત રહસ્ય, વિક્રમસિંહનું પરાક્રમ અને તેની ઉદારતા, મહાકાળી માતાએ પ્રસન્ન થઇને આપેલું ખડ્ગ અને તેનો અદ્ભુત ચમત્કાર વગેરે બાજતો વાંચતાં વાચકની ઉત્સુકતા અત્યંત વૃદ્ધિ પામતી જાય છે. રોયલ બારપેજી પૃષ્ઠ ૨૫૦, ગ્લેઝ કાગળ, સુંદર પાકું પૃષ્ઠ. મૂલ્ય રૂ. ૧-૮-૦

મળવાનું સ્થળ:—

મહાદેવ રામચંદ્ર જગુષ્ટે.

ત્રણ દરવાજા—અમદાવાદ.

